formsanté ÖZEL SAYI

pozitif

KİŞİSEL GELİŞİM REHBERİNİZ

Sayı: 2018/01 No: 24
Fiyatı: 12.00 TL



KKTC: 15.00 TL

MERT GÜLER:
Aşkın gözü "gör"dür

TUNA KİREMİTÇİ:
Bir bütünün parçasıyız

BÜLENT ŞAKRAK:
Doğru bakınca doğru oluyor



Cesaret

İYİ DÜŞÜN, EYLEME GEÇ, İYİ OLSUN

- Gerçek yoga zihinle çalışır
- Çakraların da psikolojisi var
- Telomerlerinizi uzatabilirsiniz
- Geçmiş bana ne söylüyor?
- Şifanın yolu kalp çakradan geçer
- Senin melodin hangisi?

formsanté ÖZEL SAYI
pozitif

DB DOĞAN BURDA DERGİ

YAYINCI
DOĞAN BURDA DERGİ YAYINCILIK VE PAZARLAMA A.Ş.

İCRA KURULU BAŞKANI **Cem M. Başar**
YAYIN DİREKTÖRÜ **Ferhan Kaya Poroy**
fkaya@doganburda.com
YAYIN YÖNETMENİ (Sorumlu) **Yaprak Çetinkaya**
ycetinkaya@doganburda.com
MARKA MÜDÜRÜ **Arzu Sözeri**
asozeri@doganburda.com

KATKIDA BULUNANLAR
Aytaç Özkardaş Gozzi aytac.gozzi@gmail.com
Aslı Örnek, Ayşegül Uyanık Örnekal, Burcu Öztınaz Kömürlü, Burçin Öztınaz, Damla Selin Tomru, Deniz Bilgen, Deran Çetinsaraç, Halime Sürek Kahveci, İpek Koşan, Mürsel Çavuş, Ozan Kutsal, Özlem Çetinkaya, Tunçsel Ülkü, Üzeyir Çetinkaya, Zümrüt Dölen

ANKARA TEMSİLCİSİ **Erdal İpekeşen**
Tel: 0312 207 00 70 - 207 00 95

YÖNETİM
Tüzel Kişi Temsilcisi **Mehmet Rauf Ateş**
Satış Direktörü **Mehmet Taşkın**
Finans Direktörü **Didem Kurucu**

REKLAM
Grup Başkanı **Nisa Aslı Erten Çokça**
Grup Başkan Yardımcısı **Neslihan Can**
Satış Koordinatörü **Dilhan Çekiçer**
Seda Erdoğan Dal
Satış Müdürleri **Hülya Hankendi**
İpek Tunalı
Reklam Teknik **Ayfer Kaygun Buka**
Tel: 0212 336 53 62
Şaban Yazır
Tel: 0212 336 53 61

Kurumsal İletişim Müdürü **Seren Urun Güven**
Rezervasyon Tel: 0212 336 53 00-57-59
Faks: 0212 336 53 92-93
Ankara Reklam Bölge Temsilcisi **Sezinur Balıkçıoğlu**
Tel: 0312 207 00 72-73
Hedef Sayfalar Tel: 0212 336 53 70
Faks: 0212 336 53 91
Trump Towers Kule 2, Kat: 24 34387 Şişli/İstanbul

ULUSLARARASI REKLAM SATIŞ TEMSİLCİLERİMİZ
Almanya/Merkez: **Vanessa Noetzel**
T. +49 89 9250 3532, vanessa.noetzel@burda.com
Michael Neuwirth
T. +49 89 9250 3629, michael.neuwirth@burda.com
Avusturya/İsviçre: **Goran Vukota**
T. +41 44 81 02 146, goran.vukota@burda.com
Fransa/Luksemburg: **Marion Badolle-Feick**
T. +33 1 72 71 25 24, marion.badolle-feick@burda.com
İtalya: **Mariolina Siclari**
T. +39 02. 91 32 34 66, mariolina.siclari@burda.com
İngiltere/İrlanda: **Jeannine Soeldner**
T. +44 20 3440 5832, jeannine.soeldner@burda.com
ABD+Kanada+Meksika: **Salvatore Zammuto**
T. +1 212 884 48 24, salvatore.zammuto@burda.com

YÖNETİM YERİ
Trump Towers Kule 2, Kat: 21-24 34387 Şişli/İstanbul
Tel: 0212 410 34 70 - 410 33 82 Faks: 0212 410 34 68
Baskı: Uniprint Basım San. ve Tic. AŞ. Ömerli Mah. Hadımköy-İstanbul Cad. No: 159 - 34555 / İstanbul
Tel: 0212 798 28 40 • pbx Faks: 0212 798 20 63
www.apa.com.tr
Dağıtım: Doğan Dağıtım Satış Pazarlama Matbaacılık Ödeme Aracılık ve Tahsilat Sistemleri A.Ş. 0212 449 63 63
Yayın Türü: Yerel, süreli, iki aylık

FIPP üyesidir

DB Okur Hizmetleri Hattı: (0 212) 478 0 300
okurhizmetleri@doganburda.com
DB Abone Hizmetleri Hattı: (0 212) 478 0 300 Faks: (0 212) 410 35 12 - 13
abone@doganburda.com - www.doganburda.com
Pazar hariç her gün saat 09:00 - 18:00 arasında hizmet verilmektedir.

Duygu avcısı



Ona anlattığım durum üzerine Pınar sordu:

"Sen kızının yaşındayken buna benzer ne yaşadın?"

Eğer vakti gelmişse öyle hızlı geliyor ki cevaplar... Hemen hatırladım. Bir öğretmen vardı. Ona sormaya cesaret edemediğim "Ben de bu oyunda rol alabilir miyim?" sorusunu, benim yerime arkadaşım gidip sormuş ve yanıt 13 yaşındaki bir kız çocuğunu incitecek kadar sert gelmişti. Kırılmıştım, hem de nasıl! Haftalar sonra anneme anlatabildiğimde cevabın öğretmenden değil, arkadaşımın hayal gücünden geldiğine emindi. Orayı hiç bilemeyeceğiz ama ben kırılmıştım bir kere... Çok çekindim, çok kızdım, bir kez bile konuşmadım o öğretmenle mezun olana kadar.

Geçmişteki o günün, hatta o birkaç saniyenin hayatımda ne kadar çok olaya sirayet ettiğini günler içinde düşündükçe fark ettim. İlmek ilmek çözmeye çalıştım tüm bağlantıları.

Tabii ya...

Otorite figürü kadınlarla meselelerim, bu yaşımda hala kadın öğretmenlere mesafem... Daha neler neler....

Tabii ya...

Günlerce düşündüm. Hatırladım, hatırladıkça rahatladım.

Tam bir hafta sonra bir pazar akşamı aniden Facebook'u açtım, hikayemin kahramanı öğretmeni buldum ve ona bir mesaj attım. Her şeyi anlattım.

Şöyle bitirdim mesajımı: "Bu hikayeyi size yazarak sizin üzerinizde oluşturduğum bir yük varsa onu da temizlemek istedim. Zira uzun süre size karşı çok olumsuz duygular beslemiştim."

İki gün cevap bekledim. Sonra da günlük telaşlara kapılıp gittim. Dördüncü günün sabahı Facebook'u açtığımda ortak arkadaşlarımın paylaşımında gördüm:

Öğretmenim gencecik yaşta bu dünyadan ayrılmış. Meğer nicedir hastaymış.

Ben bu hayatımda onunla birebir hiç konuşmadım. O benim mesajımı okuyamadı.

Ama aslında konuştuk... Helalleştik... Vedalaştık...

Öyle bir huzur öyle bir sevgi hali ki insanın katıla katıla ağlayası geliyor.

Sonrasında o günden bugüne taşınan konular da bir bir çözülmeye başladı.

Bırakın en yakınlarımızı, hayat boyu karşılıklı bir cümle kurmadığımız insanlarla bile ne çengeller atıyoruz birbirimize.

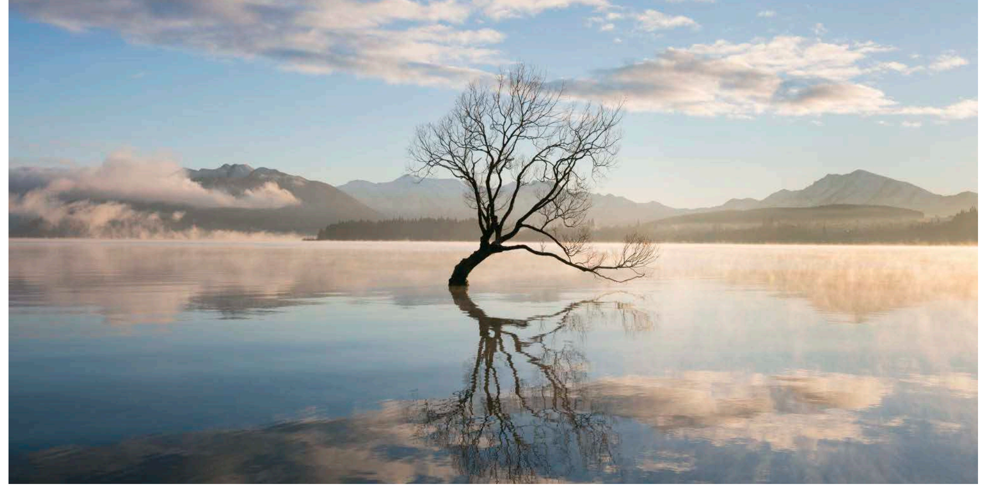
Uzun lafın kısası; olumsuz duygularınızın avcısı olun.

Çıkış orada...

Yaprak Çetinkaya
ycetinkaya@doganburda.com

Pozitif içindekiler

Sayı: 2018/01 No: 24







Her ay









Geçmiş bana **ne söylüyor?**





Aynur Salış bir sosyal pedagoji uzmanı... 37 yıl yaşadığı Almanya'da meslek hayatı engelli çocuklarla çalışmakla geçmiş. Onlara uygulanan tamamlayıcı terapilerin etkisini birebir gözlemlemiş. Kendi ağır migren ataklarından kurtuluşu da homeopati ile olunca ilgisi bu yöne kaymış. Engelli çocukları sürekli taşımaktan dolayı oluştuğunu düşündüğü bel ağrılarına fıtık tanısı konulup da ameliyat önerilince, Almanya'da kazandığı "Bir yolu mutlaka var, yeter ki ara" inancına tutunmuş. Arayan bulur, o da bulmuş. Homeopatiyi öğrendikten sonra sıra Aile Dizimi'ne gelmiş. "Aile dizimi terapisti ile tanıştım ve bel ağrım gitti. Fark ettim ki o ağrılar çocuklardan değil, atalarımdan gelen yüklermiş. Belim iyileşince sisteme inancım güçlendi" diyor. Kendisine iyi gelen her şeyi öğrenmeye devam etmiş ve yine aile diziminin işaretlerini takip ederek sekiz yıl önce Türkiye'ye yerleşmiş. Yeni hayatında kendini geliştirmeye devam ediyor, talep eden danışanlarına tıkandıkları noktalarda el uzatırken deneyimlemediği ve inanmadığı hiçbir yöntemi uygulamıyor. Aynur Salış ile her ay bir hafta sonunu ayırdığı ve adını yeni yeni duyduğumuz Karma Dizimi çalışmasını konuştuk.

Karma dizimi ile aile dizimi arasındaki fark nedir?

Aile dizimi sizin ailenizle, anne-baba ve yedi kuşak atalarınızla ilgili... Ailenizle ilgili duygunuzu güçlendirmeniz, köklenmeniz için. Ailesine aidiyet duygusu olmayan bir insan dünyada sıkıntı çekiyor, yaşam ona zor geliyor, yerini bulamıyor. Bir insan önce kendi ailesinde yerini bulmalı... İşte aile dizimi kısaca bu konularda çalışıyor.

Karma dizimi ise daha ileriye giden bir yöntem. Tamamen sizinle ilgili, aile söz konusu değil. Bazı tekrarlanan duygular vardır ki aile dizimi ile de çözülemeyebilir çünkü hiçbir şekilde aile ile alakalı değildir. Geçmiş yaşantılarımızda çözemediklerimizi karma olarak sıkıntılar, başarısızlıklar şeklinde bu hayata getiririz. Ruh zaten bunun için bedenlenir. İlk bedenlendiğinde çok temiz ve saftır. Yaşamı öğrenmeye gelir ve burada bazen sevgide olmayan ya da çok aşırı derecede sevgi sandığı ama sevgi olmayan şeyler de yapar. Böylece belirli döngüler yaratır. Ruhun bir amacı vardır aslında. Çok temiz ve saf olduğu için erdemleşme süreci yaşamak ister.

Nasıl bir bebek anne karnında küçücük bir noktayken doğup büyüyüp yaşlanıyorsa ruh da böyle bir süreçten geçmek, ayrıldığı yerdeki temiz ve saf haline bir gün tekrar ulaşmak, İnsan-ı kamil dediğimiz halde tekrar Yaradan ile birleşmek ister. Bizim topraklarımızda bunun olabilirliğini bize gösteren erenlerimiz var örneğin.

Peki ruh bunu neden yapıyor?

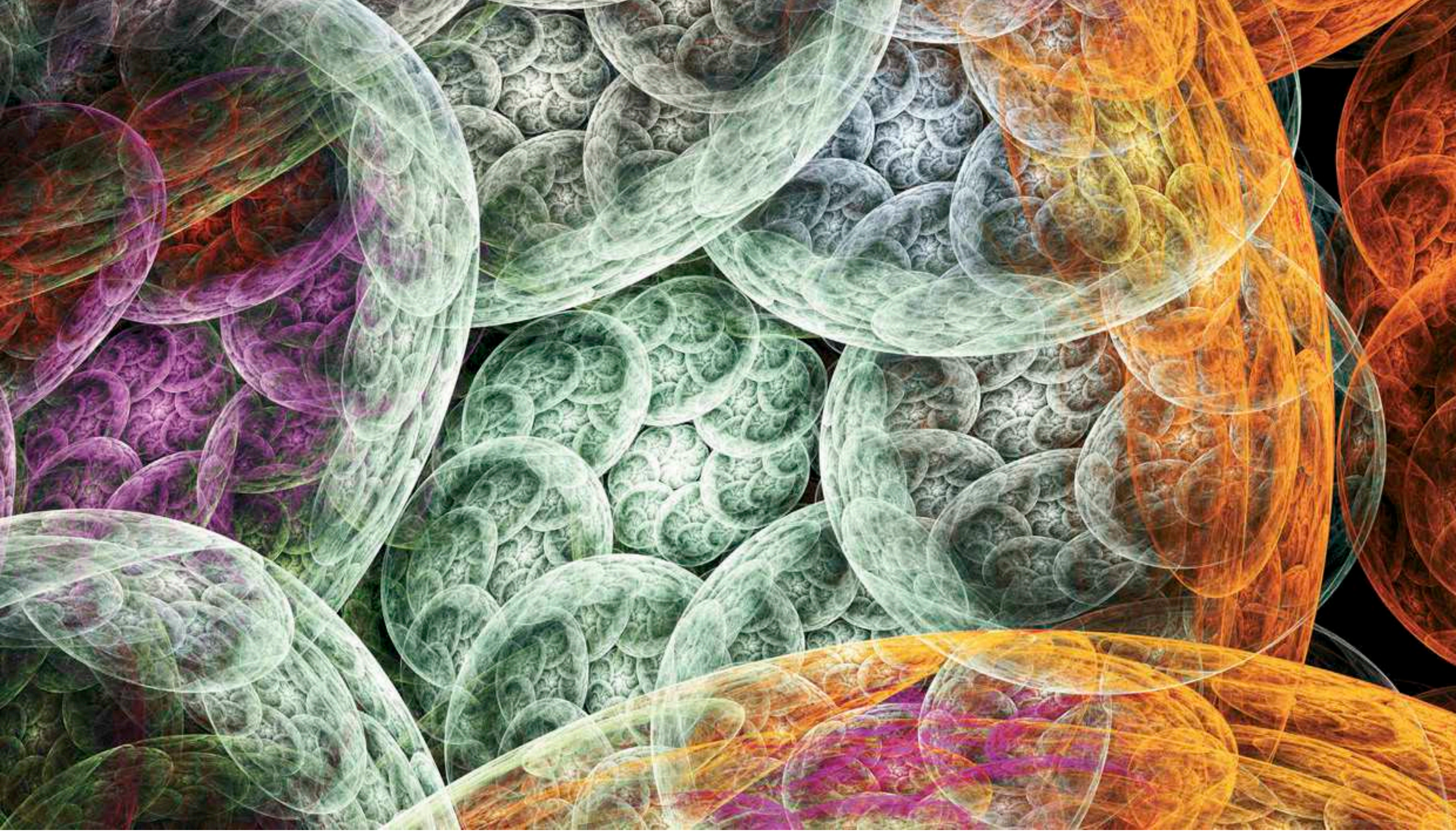
Çünkü başardığı her şey bilgi olarak dünyada kalıyor. O İnsan-ı kamil olup Yaradan'da eriyor ama bir geride de hizmet bırakıyor. Gönül gözü, sezgileri açık olan, meditasyon yapan, iç sesini duyan insanlar bir şekilde bu rehberleri örnek alarak ilerliyor. İnsan-ı kamil olmuş insanlara üstat diyoruz. İyi bir üstat her şeyi sevgi ile yapar. Kırmadan, üzmeden, üzülmeden... Yaşadığı her şeyin onun ruhunun erdemleşmesi için olduğunu bilir. O bilgi ile bakar, acı ile bakmaz. Acı dünyaya aittir, bizim yarattığımız bir kavramdır.

Hayatımızdaki tıkanıklığın aileden mi, karmadan mı geldiğini nasıl anlayacağız?

Bir insan sürekli suiistimali ediliyor diyelim. İlk önce aileye bakıyoruz çünkü böyle bir konu ailede de vardır. Ruh plansız gelmez, yolunu fark etmesi için öyle bir aile seçmeli. Diyelim ki aile diziminde gördük ki baba iyi niyetinden dolayı hayatta hep kaybetmiş. Anne ya da anne veya baba atalarından biri de olabilir. Kişi bunu fark ettiyse, eğer o konu o kişi için yeterliliğini bitirdiyse, artık suiistimal edilmiyorsa mesele çözülmüştür. Ama ailesi ile konunun bağlantılarını gördüğü, aile ile ilişkilerini düzenlediği halde hayatında suiistimal edilme konusu hala duruyorsa bu konu karmiktir. Bunu şöyle de ayırabilir insan... Cep telefonu, tablet gibi cihazların olmadığı bir ortamda olun. Elinizi kalbinize koyun, o sorunu bir düşünün ve kalbinizden cevap rica edin: "Bu, aileye mi ait yoksa geçmiş hayatımdan mı getirmişim?" Herkesin sezgisi açıktır ve cevap hissedilir. "Bu çok eski" gibi bir duygu geliyorsa bilin ki o karmadan... Ama bazen danışan diyor ki, "Direkt babam geldi gözümün önüne..." Belki baba, belki baba atalarından bir konu olduğunu anlıyoruz o zaman. Yani mutlaka birisi gelir gözünüzün önüne, ne alaka dersiniz başta ama doğrudur. Şüpheye girmeyin kalbinize güvenin. Hiçbir şey gelmiyorsa yine karmadandır. Çünkü üstü kapalıdır, travmatiktir, çok can acıtmıştır. Bazen de

En sıkışık hissettiğiniz anlarda aslında çok çok uzaklardan gelen bir deneyim şimdiki hayatınıza başını uzatıp, "Beni gör, beni duy" diye sesleniyor olabilir.

YAPRAK ÇETİNKAYA



görüntü gelir; bir resim, bir yer ama hiç bu hayatta bulunduğunuz yerle ilgili değildir ya da duygusu eskidir.

Karma dizimi sizin geliştirdiğiniz bir yöntem mi?

Bütün birikimimin, kendi yolculuğumun sonucu... Ama Almanya'da bunun eğitimini verenler var. Alman yaklaşımı ile tabii ki önce o eğitmenlere başvurdum ama benim için eğitime gerek olmadığını söylediler.

Siz nasıl geliştirdiniz bu çalışmayı?

Danışanlarla çalışırken paralelinde hep kendinizle de çalışıyorsunuz. Danışanla bir sorun yaşıyorsanız bir yerde ilerleyemiyorsanız-ki gurur meselesi yapmaya gerek yok her terapist tıkanabilir-bende de bir kilitlenme oluyor demektir. Ben de bunu yaşadım. Dizim yapıyorum, ilişkiler değişiyor ama bir konu değişmiyor. Anladım ki bu başka bir yerden geliyor, başka bir öğretisi var, farklı bir yöntemle çalışmalı... Kendi üzerimde çalışmaya başladım. Neredeyse iki sene kendime çalıştım, kendi geçmişimle uğraştım. Nerede kilitlendiğimi bulmak için bütün eski öğretileri, psikolojik öğretileri gözden geçirdim. "Danışan çözmek istemiyor, hazır değil, zamanı değil" söylemlerine inanmıyordum. Bir insan randevuyu alıp buraya geliyorsa hazırdır, istiyordur. Ayakları onu getirmişse ruh buraya doğru hareket ettirmişse bu bir tesadüf değildir ama çalışma sonuç vermiyorsa benim görmediğim anlamadığım bir şey var diye düşünüyordum. Karma dizimi ile bunların cevabını buldum.

Danışan hazır ama yöntem mi yanlış?

Her şeyi çözmek için aslında bir yol var. Bazen biz daha o yolu bulamamış oluyoruz. Ben daha o yolu gitmemişim, nasıl olduğunu bilmiyorum, onun için cevabı yok bende. Bu durumda danışana, "Şu an size yardımcı olamıyorum, bu konuda bilgim yok" demek daha doğru. Söylediğimiz her söz danışanda bir şey yapar. "Hazır değilsin, zamanı değil" demek danışanı kilitleyebilir. "Ben bunun yolunu bilmiyorum" demek ise nötr ve temiz bir alan. Burada suçlu ne benim ne de danışan.

Çözüm bulamadığınızda daha ileriye gitmek yaşam tarzınız mı?

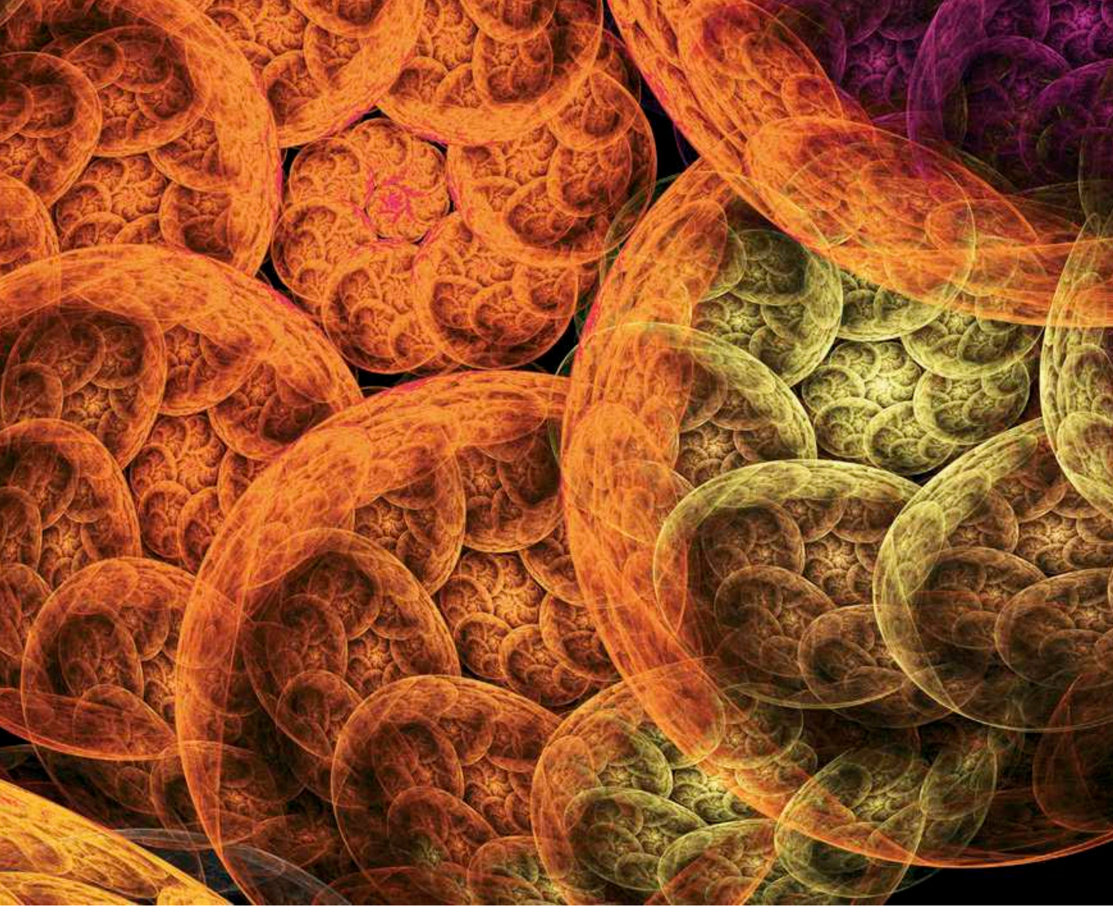
Önceki mesleğimle de ilgili bir yaklaşım. Engellilerle çalışıyordum ve hep ,"Bu çocuğun okumayı öğrenmesinin bir yolu var" diyordum. Ya da başka bir beceri kazanmasının... Vardı da... Buluyorduk. Ama olmayacağına inansaydık bulamazdık.

Bazı insanlar "Hiç derdim yok" der. Bu mümkün mü yoksa bir inkar mı?

Zamanı vardır, bir dönem geçer sonra açılır meseleler. İnsanlar genellikle önce hayatlarını oturtuyor. İşini düzene koyuyor, aile kuruyor sonra içine bakmaya sıra geliyor. Ama şu da var ki bazı ruhlar gerçekten bu yaşamında sadece izleyip deneyimlemeye geliyor, çözmeye değil. Bunu da kabul etmek lazım. "Sen daha hazır değilsin" diyerek bu insanlara haksızlık yapmamak lazım. Bize sorun gibi gelen onlara gelmiyor. Biz onlara "vurdumduymaz" gibi bir sürü isim takıyoruz. Öyle bir şey yok. O farklı bir seçimle gelmiş, saygı duymak lazım. Buraya gelenlerden de bazısı sadece aile dizimi çalışmak istiyor. Bazısı sadece karma dizimi istiyor. Ölçü kişinin kendisinde. Karar ona, onun kalbine ait. Saygı duymak lazım.

"Karma bitti" denilen yazılar okumuştum. Var mı böyle bir şey?

Şu tarihten sonra bitecek diye bir şey yok. Ama enerjisel olarak hissetmeye başladığımız zaman bitiyor. Bu şu demektir; geçmiş hayatın hatalarını yapmamak... Bu halin enerjisi çok yoğunlaştı. Sanki nefes alamıyor gibiyiz, bir şeyi hazmetmeden hemen başka bir şey yaşıyoruz.
Sürekli gözümüze bir şeyler çarpıyor. Birtakım şeyleri görüp sonraki hayatta tekrarlamamamız için artık değişimler oluyor. "Bilinç yükseliyor, kozmik plan yenilendi" deniliyor. Her öğreti kendi açısından bir şey söylüyor. Burada yanlış bir şey yok. Her öğreti bir kanaldır. Bütününe baktığımız zaman güzel bir hizmettir. Olan şu aslında: Birbirimize çok zarar vermeye başladık. Bunun için bilinç değişmeli. Kendine dürüstçe bakan ve kendini çözen çok hızlı bir şekilde yeni bilince girebiliyor. Karma dizimi orada size hizmet ediyor. Eskiye takılmadan, hatalar yapmadan,



Aile dizimi çalışmasına katılarak çocuklarımıza destek olabilir miyiz?

Siz kendinizi ne kadar çözerseniz-bu aile dizimi, karma dizimi ya da başka bir yöntemle olabilir- ne kadar sevgiye girerseniz çocuğunuz sizden o kadar sevgiyi alır. Hiçbir travmayı almaz. Sevgiyi almadığı zaman travmayı alır. İşte ona biz "kör sevgi" diyoruz aile diziminde.

Ya çocuğun kendi karması?

Ebeveynler kendileri için birçok şeyi çözünce çocuk kendi öğretisini daha çabuk anlıyor. Çünkü bir de anneden babadan aldıklarını çözmesine gerek kalmıyor. Fark bu... Ben kendi annemle tamamen sevgi ile barışıksam bu sevgiyi çocuğuma veriyorum. Çocuğumun artık o sevgiyi alamamakla uğraşmasına gerek yok.

kimseyi ezmeden, egoya girmeden, hırsa girmeden bu hayatın nasıl yaşanacağını ruh zaten biliyor. Bunun ana kaynağı da sevgi. Bilinç yükselmesi dediğiniz an aslında sevgi bilinci yükseliyor. Sevgi bilincine ne kadar çok insan girerse dünya o kadar çabuk değişir.

Sevgi bilincine girmek ne demek?

Tepelerde, yukarılarda aramaya gerek yok. Ayağımız yerden kesilmeyecek. Hayatın içinde yaşadığım her şey aslında benim büyümem içindir. Yaşadığım her şey benim sevgiye daha derin girebilmem, inanmam içindir. Bu sevgiye girdiğim an ilahiye inanıyorum, ona inandığım an bütünün bir parçasına inanıyorum,. Hayatta ne olursa olsun şunu çok iyi biliyorum ki bana bir şey olmaz. Yani tamam bir ilişki bitebilir ama bu dünyanın sonu değildir. Acı çekmek zorunda değilim. İlişkilere farklı bakıyorum. Kimsenin benim mülkiyetimde olmadığını anlıyorum. Bir ilişkiyi dürüstçe bitirip başka bir ilişkiye giriyorum. Bir iş ortaklığı yapıyorsam, dürüstlük sözü veriyorsam, dürüst kalıyorum. Yapamıyorsam söyleyip öyle ayrılıyorum. Başkasının bana yapmasını istemediğimi kimseye yapmamaktır sevgi bilinci... Bunu başardığımız zaman birçok sorun dünyadan yok olacak. Böylece biz de bir sonraki yaşamda aynı konuları tekrarlamayız. Sevgi bağının olduğu yerde ilişki bitmez, sevgi sonsuzdur. Ruh bunu yaşamak istiyor.

Ölüme bakışınız nasıl?

Ölüm bir acı değildir. Ölüm bu bedenle vedalaşmak ve o ruhun gitmek istemesidir. Giderek birçok şeye de hizmet verir. Bazı ruhlar belirli konularda hizmet etmek için giderler. Bize bir şeyleri göstermek için... Sevgi bilincinde kadın-erkek yok, eril-dişil yok. Aile dizimi sisteminin kurucusu Bert Hellinger "Her şeyin ötesi" diye tanımlar.

Ülkelerin de karmaları var mı? Çalışma yapılabilir mi?

Var ama ben ülkelere dizim yapmıyorum çünkü o alanların da bütünün bir şeyi görmesi için kendi döngüsü olduğuna inanıyorum. Çalışma yapmanın müdahale olduğunu düşünüyorum. İlahi plana güvenmek çok önemli. Olduğu gibi güveniyorum, her şeyi doğru yaptığına inanıyorum ve o plana bulaşmıyorum.

Danışan çalışma yapmak için kendi geliyor ama ülkede yaşayan herkesin onayı yok, fark o mu?

Evet... İlahi olan bize özgür irade verdi ama sevgide kullanmamız için verdi. En büyük sınavımız o. Bu bizi aslında o saf, temiz sevgiye götürecek. Özgür irademi başkalarına zorluk yaşatarak kullanıyorsam bu zaten özgür irade değildir. Bizim en büyük sınavımız budur; özgür iradeyi sevgide kullanmak.

Aile dizimine hiç katılmadan karma dizime katılabilir mi? Aile dizimi etkilerini sağlar mı?

Bazen sağlıyor. O da ilginç bir fenomen. Daha önce hiç aile dizimine gelmeyip karma dizimine gelenler oldu. Dediler ki örneğin "Ben bunu çözdükten sonra babamla olan kavgam da bitti." Çünkü biz bu ülkeyi de aileyi de bilerek seçtik. Ruhumuz bir şeyi planlayıp geldi. Biz sevgide olduğumuz an bu planı hatırlıyoruz. Yani birtakım şeyleri bilinçli seçtik, kimse atmadı bizi "Git aşağıya oyna" diye. Karma diziminde bunu anlayınca ilişkiler de değişebiliyor.

Aile dizimi ve karma diziminin etkileri ne kadar süre içinde fark edilir?

Karma biraz daha hızlı çalışıyor. Karmanın yarattığı bir rezonans var. O rezonansa göre hayatınızda belli tekrarları, duyguları, ilişkileri yaşıyorsunuz. Karma dizimi sizi yani enerji bedeninizi o rezonans alanından sizi çıkarınca aynı olaylar size gelmiyor. Aile diziminde tamamen nihayete ermesi zaman alabiliyor. Travma çok geçmişe dayalı ise, mesela...

Diyelim ki beş nesil önce bir kadın ataya tecavüz edildi. O kadın atanın sevgisinin alt nesillere akışı yavaşladı. Oranın tekrar akmaya başlaması için dizime ihtiyaç var. O kadın atadan size kadar kız çocukları üzerinden ihtiyaç olduğu kadar sevginin, şifanın akması önemli. O ata size ne kadar uzaksa o kadar sürüyor. Bazı ailede farklı travmaların bir arada olması süreyi biraz daha uzatırken bazı ailelerde çok daha hızlı çalışıyor.



Çakraların da psikolojisi var

Bedenimizde şu an farkında olduğumuz yedi çakra var. Bizimle beden aracılığı ile iletişim kuruyorlar. Bedenimizin bir bölümü acı içindeyse, işlevini yerine getiremiyorsa, sindirimimiz yavaşsa, boğazımızda sorun varsa, omuzlarımız tutuksa ya da sık sık hasta oluyorsak çakralarımız bize bir şeyler söylüyor olabilir.

ÖZLEM ÇETİNKAYA

Devrim Akkaya bir yoga eğitmeni… Aynı zamanda "Çakraların Psikolojisi" adlı bir eğitim veriyor. 2000 yılında reiki sayesinde tanıştığı insanın enerji sistemi, yoga ile birlikte kağıt üstündeki bilgiden çıkıp hayatını dönüştüren bir araç olmuş. Aile dizimi, çakra meditasyonları derken 2014'te Bali'de aldığı "Çakraların Psikolojisi" eğitimi hem iç dünyasını hem de çakralarının dış dünyasına yansımasını daha net bir şekilde görmesini ve anlamasını sağlamış. Bunun üzerine eklediği eğitimler ile her seferinde daha da büyülenmiş ve derinleşmiş. Akkaya, "Çakra bedensel varoluş demektir" diyor ve bize çakraların dilini anlatıyor.

Yoga uzun zamandır hayatında ve aynı zamanda yoga eğitmenisin. Dolayısıyla, Türkiye'de yoganın gelişim sürecini yakından takip ediyorsun. Son dönemde yogaya ilginin bu denli talep görüyor olmasını neye bağlıyorsun?

2003 yılından bu yana hayatımda enerji çalışmaları

ve kişisel gelişim araçları mevcut. Yoga ile olan bağım ise 2006'da başladı. O gün bugündür tam zamanlı olarak yoga öğreniyor ve öğretiyorum, tüm dünyayı dolaşarak derinleşmek istediğim alanlarda uzmanlarla çalışıyorum. Bana göre, yogaya her daim ilgili vardı ama evet, son zamanlarda merkezlerin sayısı arttı, yeni yoga eğitmenleri yetişti ve her yeni eğitmen çok daha fazla kişiye ulaşabildi. Öyle ya da böyle, yoga artık mahallemizin bir parçası olmaya başladı ve bu şekilde de devam edecek. Kendime soruyorum; neden? Aslında cevap çok basit; çünkü iyi geliyor!

Sadece yoga yapmak değil, bedenle yaptığı her şey insana iyi geliyor; ormanda yürümek, ayaklarını denize sokmak, kumsalda koşmak. Doğadan uzaklaştık, uzaklaştırıldık ama insan olarak mekanizmamız aslında doğayla beraber, onunla bir bütün ve doğanın döngüleri etrafında gelişiyor. Örneğin sinir sistemimiz doğada dengelenebiliyor.

Doğadan uzaklaştıkça da sinir sistemimiz dengesini kaybediyor ve buna bağlı olarak da insan kendisini birçok problemin içinde buluveriyor.

Evet, doğa iyi geliyor ama kaçımız büyük şehirlerin karmaşası içinde kumsallarda koşabiliyor ya da ormana yürüyüşe gidebiliyoruz? Çok az… Somatik teorilerde iki türlü dengeden bahsedilir. Biri, ağlayan çocuğu annenin kucağına alıp sarılması gibi dışarıdan destek almak ve ikincisi ise, kendi kendine dengeye gelmek. Doğada olmak, arkadaşlar ve/veya aile dış regülasyon kaynaklarındandır ya da desteklerindendir diyelim. Ama kendi kendimize regüle olmanın yollarını da geliştirmemiz gerekiyor. Bana kalırsa, yoga gibi disiplinler -her ne amaçla yapıyor olursak olalım- kişiye kendi kendisini dengeleme olanağı sunuyor.

Yogayı sadece fiziksel egzersiz olarak değerlendirenler de var.

İsterseniz yogayı sadece fiziksel bir egzersiz olarak yapın, isterseniz kendi potansiyelinizi geliştirip "can"lanmak için yapın her iki halde de yoga iyi geliyor. Sana kendini iyi hissettiriyor ve bu iyi olma halini devam ettirmek istiyorsun.

Kendi potansiyelini geliştirmek dedin. Yoganın bu anlamdaki dokunuşundan biraz daha bahseder misin?

Bence yoga ve meditasyon, kendini keşfetmek ve terapi için harika bir araç! İnsanlık tarihini ve insana dair her şeyi bir yoga matı üzerinde gözlemleyebilirsin. Bir insandan, yani kendinden yola çıkarak yaradılışın hikayesini sorgulayabilir, izleyebilirsin. Kimim, nasıl tepkiler veriyorum, bir pozdan diğerine geçerken nasıl süreçlerden geçiyorum, bu süreçlerden geçerken geçmişimden neler taşıyorum, ne kadar geçmişimdeyim, ne kadar bu andayım? Bu şekilde değerlendirdiğinde mat, büyülü bir sorgulama alanına dönüşüyor.

“Kendinle ve bedeninle kurduğun bağ geliştikçe, bu evrenin bir parçası olduğunu ve yaşamın gizeminin olağanüstü büyüsü karşısında ne kadar şanslı olduğunu anlıyorsun.”

Gerçekten büyülü bir yer matın üzeri. Orada bedenimin benimle konuşan sesini ilk duyduğumda çok şaşırmıştım.

Dediğim gibi, yoga harika bir keşif alanı. Ve ayrıca, yogayı ilahi olanla bağ kurmak için yapıyorsan; kendinle ve bedeninle kurduğun bağ geliştikçe, bu evrenin bir parçası olduğunu ve yaşamın gizeminin olağanüstü büyüsü karşısında ne kadar şanslı olduğunu anlıyorsun. Yaradan'ın senin yaşamın vesilesi ile bu evrende kendini tekrar ve tekrar var ettiğine şahitlik yapıyorsun. Ve bunu görmek, büyük bilgelerin farklı dillerde, farkı kelimelerle ama aynı manada yüzyıllardır tekrar ettiği noktaya getiriyor seni. Okyanusun içindeki damlayı anlamak, damlanın içindeki okyanusu anlamanı sağlıyor. Ve o sudan kana kana içmek istiyorsun.

Ve her birimiz o ya da bu sebepten bu olguların birinden içeriye doğru yürüyüp yoga aracılığıyla kendimize doğru yolculuk yapıyoruz. Buna karar vermiş çok insan var ve daha da artacak…

Yoga eğitmenliği eğitimleri de giderek artıyor. Peki, bir yoga eğitmeni olmak için nasıl bir süreçten geçmek gerekiyor?

Bir yoga eğitmeni olmak için öncelikle iyi bir temel eğitimle işe başlamak gerekiyor. Kendisi de benzer süreçlerden geçmiş deneyimli eğitmenler ya da stüdyolardan, bazıları uzun süreye yayılan ya da daha yoğun eğitimlerle başlanabilir. Ancak eğitmenlik yolcuğuna başlamadan önce belli bir süre yoga yapmak önemli. Biz ne kadar buna "200 saatlik eğitim" desek de, bu aşama sadece kumsalda atılan bir adım.


Devrim Akkaya

Neler içeriyor bu eğitimler?

Bu eğitimlerde belli standartları gözeterek anatomi, fizyoloji, felsefe, insan ilişkileri üzerine en temel taşları anlatmaya çalışıyoruz. Ve bu süreçte, öğrencinin anlatılan teoriyi deneyimleyebilmesi için derslere katılmak, dersler hazırlamak, meditasyon pratikleri yapmak, dersleri izlemek, okumak ve en önemlisi yoga aracılığı ile yaşama, kendisine, varoluşa bakış açısını ve algısını genişletmesi esas olan. Dedim ya bu sadece küçük bir adım. Sağlam temelleri oluşturmak için bir binanın duvarlarını inşa etmek gibi. Sonrası tamamen pratik; hem fiziksel hem de ruhsal. Eğitim bitikten sonra bir süre dersler vererek eğitimde öğrenilenleri pratik etmek gerekiyor. Sindirmek ve kişisel pratiği geliştirmek. Sonrası ne oluyor biliyor musunuz? Eğitimler yıllarca devam ediyor. İleri seviye eğitimlerle biraz daha derine, belli alanlarda derinleşmek için anatomi, fizyoloji, enerji sistemi, meditasyon, son yıllarda önemini daha iyi anladığımız ve çok şükür ki ülkemizde de bu eğitimlere ulaşabildiğimiz travma terapileri, somatik çalışmalar, sinir sistemi eğitimleri…

İyi bir eğitmen olmak için en çok özen gösterdiğin şeylerden birinin sürekli aldığın eğitimlerle kendini geliştirmek olduğunu biliyorum. Eğitimlere katılmak dışında yaptığın bir şey var mı?

Siz eğitmen olarak yaşamla nasıl bir bağ kurarsanız, öğrendiklerinizin ne kadarını kendi kişisel yaşamınızda sindirebilirseniz, oradan da deneyimle yorumlayıp başkasına aktarabilirsiniz. Bana göre, 10 yılın sonunda biraz anlamaya başlıyor insan. Ve yıllarca ve umarım ki hep öğrenci kalmanın, öğrenmenin keyfi de sürmeli. Öyle olduğunda ancak sizden taşanı da başkalarına aktarabilirsiniz. Ve bundan keyif aldığınız sürece eğitmenlik yaparsınız.

BEDEN, ÇAKRALARIN İFADESİDİR

"Çakraların Psikolojisi" adını verdiğin bir eğitimin var. Biraz anlatır mısın, nedir çakraların psikolojisi?

İnsanın enerji sistemine yolculuğum, 2000 yılında reiki ile tanışmamla birlikte başladı. Reiki uygulaması sırasında öğrendiğim çakralar, benim için o zamanlar kağıt üzerindeki temel bilgilerden ibaretti. 2006 yılında hayatıma giren yoga ise, ellerimden bedenime akan enerjinin bu kez bedenimin içinden geçip dönüşerek önce hayatıma sonra hayatımı dönüştürerek dışarıya doğru akmasının başlangıcı oldu. Bu akış, beni ilk başta pek çok katmanda parçalara ayırarak temizledi, sonrasında ise hocalığa doğru yön verdi. Ardından hayatıma aile dizimi girdi. İnsanın enerji sisteminin kendinden çok daha büyük bir resmi temsil ettiğini öğrenerek; ruhumun derinliklerini tanıdım, köklerimle bağlantı kurdum ve tekrar parçaları birleştirerek kendi benliğimle derin bir bağ kurdum. Yin Yoga Uzmanı Paul Grilley ile çalıştığım uzun seneler boyunca öğrendiğim Dr. Hiroshi Motoyama'nın Çakra Meditasyonları; imge dünyamın ve gizemli çakraların sesini tekrar duymam ve enerji sistemimle yeniden iletişime geçmem için büyülü bir adımdı. Çakralar konusunda dünyadaki en önemli isimlerden biri "Eastern Body Western Mind" kitabının yazarı olan Anodea Judith'ten 2014'te Bali'de aldığım "Çakraların Psikolojisi" programı, hem iç dünyamı hem de çakralarımın dış dünyama yansımalarını daha net bir şekilde görmemi ve bu muhteşem sistemi derinden anlamamı sağladı. Daha sonrasında Tayland'da katıldığım QiGong çalışması da enerjinin daha derin bir boyutu ile çalışma ve bu deneyimlerimi sunma fırsatı verdi bana. Geçen sene ise yüzlerce kitabı ve Qi (ki) teorisi konusunda bilimsel yapıtları olan Dr. Jwing Ming Yang ile QiGong ve insanın enerji sistemleri üzerine Amerika'da muhteşem bir dağın tepesinde kurulu merkezinde çalışma imkanı buldum.

" İçimizde sinir sistemi adında bir gezegen var ve doğduğumuz andan itibaren yaşamla kurduğumuz enerjetik bağı düzenliyor. "

İnsan sistemi büyüleyici değil mi?

Aynen öyle… İnsan sistemi oldukça karmaşık ama aynı zamanda büyüleyici bir derinliği var. Bir kere "sinir sistemi" adında bir gezegen var içimizde ve doğduğumuz andan itibaren yaşamla kurduğumuz enerjetik bağı düzenliyor. Sinir sistemi ve sistemin doğru çalışmadığı zamanlarda bedende sıkışıp kalan enerjiyi, travmayı bedensel olarak nasıl da yıllarca yanımızda taşıdığımızı ve somatik çalışmalar yapmadıkça bedende bu duyguların kaldığını anlatan muhteşem bir kitap olan Peter A. Levine'nin "Kaplanı Uyandırmak"la tanışmak ve onun somatik deneyimleme çalışmalarını öğrenmek benim için tüm bu farklı araçlara yeni bir araç daha kattı. İki senedir Bilgi Üniversitesi ve Boğaziçi Üniversitesi iş birliği ile Türkiye'de de düzenlenen "Somatik Deneyimle" eğitimlerine katılıyorum. Ve bu da benim için eksik olan parçaların yerini bulmasını sağladı. Kısacası tüm bu araçlar, teoriler ve deneyimlerden harmanladıklarımla, Türkiye'de bu kapsamda ilk kez verilen bu program "Çakraların Psikolojisi Eğitimi" fikri doğmuş oldu. Bu sene eğitimin 7'ncisini gerçekleştireceğim. İlk eğitimler benim ve katılanlar için son derece olumlu ve dönüşüm yaratan bir süreç oldu.

" Bedenine, çakralarına sadece bir kere sahip olabilirsin. Ona iyi bakmakta, nasıl çalıştığını iyi öğrenmekte ve onun varlığını onore etmekte fayda var. "

Çakralar bizimle konuşur mu? Onları nasıl duyabiliriz?

Çakra, bedensel varoluş demektir. Ete kemiğe, bu muhteşem yaşam aracına bürünmek demektir. Yaşamı deneyimlemek için bize verilen bu muhteşem araç... Bu aracın özelliği ise şu; ona sadece bir kere sahip olabilirsin. Ona iyi bakmakta, nasıl çalıştığını iyi öğrenmekte ve onun varlığını onore etmekte fayda var. Her çakra bedende zaten ve bu yüzden çakra sistemi çok önemli; bize sadece enerjetik ve bedensel değil, aynı zamanda felsefi bir yaklaşım veriyor. Beden aracılığı ile bedeni kullanarak ulaşabileceğimiz bir yaşam algısı. Aynı yoga gibi, meditasyon gibi… Pek çok başka harika sistem gibi çakralar da bizimle beden aracılığı ile iletişim kurarlar. Bedenin bir bölümü acı içindeyse ya da işlevini yerine getiremiyorsa, sindirimimiz yavaşsa, sık sık hasta oluyorsak, ciğerlerimiz çabuk hasta oluyorsa, boğazımızda sorun varsa, boynumuz, omuzlarımız çok tutuksa çakralarımız bize bir şeyler söylüyor olabilir. Ve beden sadece yaşamın aracı değil; kutsal varoluşla, Yaradan'la bağlantıya geçebilmemiz için birer araçtır. Ve bu kutsallığı istiyoruz ki bedenimizdeki misafirliğimiz konforlu olsun. Çakralarımızın enerjetik olarak iyi durumda, iyi işlev görüyor olmalarını istiyoruz ki kutsal olanı kendi tapınaklarımıza davet edelim, güzel karşılayalım ve onlara bir ev verebilelim.

Gün içinde, hayatta birçok şey yaşıyoruz. Üzülüyoruz, seviniyoruz, öfkeleniyoruz, kırılıyor ya da coşku dolu oluyoruz. Psikolojimiz mi çakralarımızı, çakralarımız mı psikolojimizi etkiliyor?

Aslında bakarsak beden-duygu-düşünce birbirinin üzerine aralarına turnsol kağıdı konmuş beyaz sayfalar gibi de düşünülebilir. Bir kağıda bir şekil çizerseniz öteki kağıda da geçecektir. Silik bir resim silik olarak kopyalar kendini. Kalemi çok bastırırsanız da daha net bir resim çıkar ortaya. Dolayısı ile bu üçlüye "beden-duygu-düşünce-enerji" demeyi tercih ediyorum. Düşüncen duygunu etkiler, duygun bedenini. Bu hem olumlu hem olumsuz anlamda geçerli. Yani kendini kötü hissettiğinde yürüyüşe çıkarsan, fiziksel bir aktivite yaparsan bu senin duygunu ve fikrini de etkiler. Ya da zihnindeki negatif bir fikri irdeleyip yerine bir kaynak fikir yerleştirirsen duygun ve bedenin de bundan pozitif anlamda etkilenir. Ben çakraları bu üç katman arasındaki iletişim ağı, kapı olarak görüyorum. Dolayısı ile evet, senin psikolojin zaten çakranın da psikolojisi demek. Hepsi sensin zaten, birbirinden ayrı değilsin. Çakra dediğin senin yaşamdaki enerjetik kodların. Bazen kodu değiştirdiğinde sistem de farklı işlemeye başlıyor.

HER ÇAKRANIN BİR MESAJI VAR

Yoga yapmayan, reiki ya da benzeri enerjilerle ilişkisi olmayan insanlar çakralarını nasıl dengeleyebilir, onların psikolojisinin dingin ve huzur içinde olmasını ne sağlayabilir?

Büyük şehirlerde yaşayan ve bu kadar teknoloji içinde bu kadar kısıtlı bir iletişime sahip olan insanlar artık maalesef hiçbir şey yapmadan ya da bir destek almadan mutlu ve huzurlu hissedemiyor. Çünkü insanın sadece yaşamda olduğu için keyif alması ve yaşamın coşkusunu hissetmesi için doğa ile daha sıkı bir bağı olmalı. Doğadan beslenmesi, doğanın döngüleri ile dengelenmesi ve doğanın ihtişamı karşısında ruhunun huzur bulması... Ama bunlar pek çoğumuz için sadece tatlı romantik kelimeler olarak kalıyor. Adının illa yoga olması gerekmiyor, egzersiz yapamıyorsak bedeni fiziken hareket ettiren herhangi bir şey, örneğin yürüyüş, ormanda gezinti, yüzmek, koşmak bence ilk şart. Doğa ile bağ kurmak zaten kök çakranın da daha güçlü olmasını sağlıyor.

"SUÇLULUK DUYMADAN KEYİF ALABİLİRİM"

Eğitimlere gelemiyorsunuz ama kendi hayatınızda yapabileceğiniz en önemli şey; sevgi dolu bir ortamda olmak, sevdiğiniz insanlarla birlikte olmak ve en ufak güzelliklerin bile ne kadar kıymetli olduğunu fark etmek ve şükretmek, bence insanı bu yaşama bağlayan en önemli şeyler. Bu olduğunda zaten bedeninle de daha yakın bir ilişkin oluyor. Bedeninle daha yakın bir ilişkin olduğunda onun ihtiyaçlarını anlayıp verebildiğinde, duygularınla da daha iyi bağ kuruyorsun. Bu senin kök çakran, 1'inci çakra. Ne hissediyorum, ne istiyorum, ne istemiyorum bunları iyi belirlediğinde zaten 2'nci çakranı da çalıştırmış oluyorsun. Öz değer algın değişiyor. Hissetmeye ve keyif almaya suçluluk duymadan hakkım var diyebiliyorsun. İstek ve arzularını bastırmadan ifade edebiliyorsun. Bunu yapamadığında bastırılmış bu arzular, birer gölge olarak seni yaşamında takip ediyor. İstemediğin şeye hayır diyebilme gücü ya da istediğin şeye evet diyebilme gücü, kendi alanında merkezinde sağlam adımlarla dengede kalabilme gücü de bu yaşamda sağlıklı bir ben demeni sağlıyor ve bu da senin 3'üncü çakran.

"BİR TOHUMUN İÇİNDEKİ AĞAÇSIN"

Zaten bedenle iletişim içinde duyguların ve ihtiyaçlarını fark ederek, gücünü korkudan öfkeden değil dengeden bulduğunda, artık ben diyebildiğinde, öteki ile bağ kurabiliyorsun. Eşit bir yerden, alma-verme dengesi içinde, ondan senin duygusal ihtiyaçlarını bir çocuk gibi karşılamasını beklemeden. ya da kendi öz değerini sana dışardan vermesini beklemeden. Sosyal olarak bağ kurmak da 4'üncü çakrada oluşuyor. Sen sağlam bir benlik algısı ile yine başka biri ile bağ kuruyorsun. Bu bağ kurulduğunda ise, sağlıklı bir iletişime geçebiliyorsun. Dinlemeyi ve ifade etmeyi öğreniyorsun. Dünyadan aldığın şeyleri kendi sisteminden ve yaratıcılığından geçirip yine dünyaya geri vermeye başlıyorsun. Burası artık dünyaya ve başkalarına da hizmet sunduğun yer; boğaz çakran (5'inci çakra). Sonrası zaten daha üst bir alanla iletişime geçmek. Algılar, imgeler, rüyalar ve Yaradan'la bağ içinde olmak (6 ve 7'inci çakralar) Asıl en üst aşama ve geleceğimiz yer de burası oluyor. İster yaşam de, ister enerji de, ister tanrı, ister Allah; eninde sonunda bu yaşama geldiğimiz yer orası ve bu yaşam aracılığı ile bağ kurmak istediğimiz yer. İlk başta da söylemiştim; bir tohumun içindeki ağaç olduğunu anladığında, okyanusun içindeki damla, damladaki okyanus olduğunu anladığında ayrım kalmıyor artık. Ruhun büyük ruhla birleşiyor. Bana göre çakralar bu yolculuğa erişmekte önümüze sunulmuş binlerce en keyifli araçlardan biri.

Gerçek yoga bedenle değil, ZİHİNLE çalışır

Yoga nidra, yin yoga, kundalini yoga, hatha yoga, kahkaha yogası derken… Her an yeni bir yoga türüyle tanışır olduk. Peki gerçekte yoga nedir, neyi temsil ediyor? Gerçekten bu kadar çok türe ihtiyaç var mı? Ya da hangisi seçilmeli?

DAMLA SELİN TOMRU

Dr. Omanand Guruji, henüz dört yaşındayken yoga ile tanıştı. Sekiz yaşında ise ustası Gurudev Mahamandleshwar Swamiji Paramanandgiriji ile buluştu. Ustası, Dr. Omanand'a yaşam amacının yogayı insanlarla buluşturmak olduğunu söyledi ve ona bu alandaki derin bilgisini aktardı. Dr. Omanand, ustasından öğrendiği kadim yoga bilgilerini şimdi Paramanand adlı aşramda 72 ülkeden gelen öğrencileriyle paylaşıyor. Altı dil bilen Dr. Omanand Guruji'nin 29 kitabı var ve bugüne kadar eğitim vermek için 59 ülkeye gitmiş. Amerika'daki Hindu Üniversitesi'nin de bir dönem başkanlığını yapan Guruji ile yogayı konuştuk.

Bize biraz kendinizden ve içsel yolculuğunuzdan söz eder misiniz?

Çocukluğum güçlü bağları olan 29 kişilik bir ailede geçti. Çocukluğumda jimnastik, yoga, yüzme ve güreşle ilgileniyordum. Bunun sebebi, evimizin karşısındaki yoga ve spor okuluydu. Okul müdürü babamın arkadaşıydı ve bu sayede oraya kaydım yapıldı. Okuldan arta kalan tüm zamanımı orada geçirirdim; eskrim, atıcılık, yüzme, çamur güreşi ve yogayı orada öğrendim. Ardından da suda meditasyon yapmayı... Çok güzel bir dere vardı. Orada meditasyon yapıyordum. Zamanla derinleşmeye, etrafımızdaki tarihi yerlerde meditasyon yapmaya başladım; oralarda transa geçiş çok daha hızlı oluyordu. Benim yaşımdakiler oyunlar oynarken, ben buralara gelip saatlerce meditasyon yapıyordum. Okulum bittiğinde ağabeylerimin yanında çalışmak durumunda kaldım ancak içimde hep yoga ve spor vardı.

Ardından yogik bilim ile ilgilenmeye başladım. Sekiz yaşındayken ustam Swamiji ile tanıştım. Bir gün bana önceki yaşamımda yogi olduğumu ve bu yaşamımda da olacağımı söyledi. Bildiğim kadarıyla dünyadaki son yaşamımdayım. Bu yolculuk adeta büyüleyici. Yeter ki aslı görebilelim. Sana bir soru soracağım eğer elimde bir çanta varsa ve bu çanta düşüyorsa, düşmesinin sebebi ben miyim yoksa çekim kuvveti mi?

İkiniz de...

Ben bu çantayı sonsuza kadar taşıyamam yani belli bir noktada çantanın gitmesi gerekiyor. Bu benimle ilgili değil, yer çekimi ile ilgili. Bu hayatımızın her alanında böyle ve eğer bizler bunu anlarsak, çanta gittiğinde üzülmeyiz. Bu doğanın, evrenin, yüksek bilincin kanunu. Bunu anladığımızda acı ya da mutluluğun olmadığını, bunun bizimle ilgili olmadığını anlıyoruz. Ben öğrencilerime ve buluştuğum kişilere bunu anlatmaya çalışıyorum. Egonuz varsa yükleriniz ve bağlarınız vardır. Onu bırakınca bahtiyar olursunuz, yani bağımsız mutluluğu deneyimlersiniz.

Aşramınızda öğrencilerinize nasıl bir eğitim veriyorsunuz?

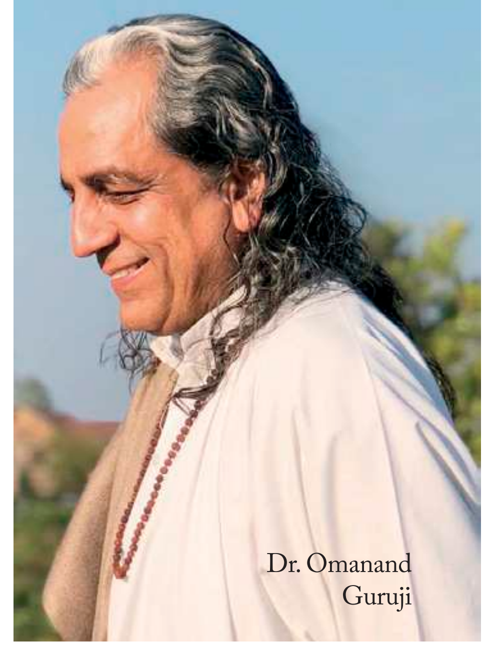
Paramanand Yoga'da biz çok şanslıyız. Çünkü ustam kendine özgü yogik bilgilere sahip. Beni de bu bilgileri yayma göreviyle kutsadı. Şimdiye kadar farklı ülkelerden yüzlerce öğrencimiz oldu. Yoga alanında doktora yapan öğrencilerimiz bile var. Aşramımızda yaşam standartları olarak hayli basit imkanların olduğu ancak zengin ve derin bilgilerle buluştukları bir deneyim yaşıyorlar. 10 bin yıllık geleneksel yogayı deneyimliyorlar. Gerçek yoga öğretmeni, geleneksel yoga bilgisine sahiptir. Biz hem içsel hem de dışsal yoga bilgilerini öğrencilerimize anlatıyoruz. Bu kadim bilgileri modern araştırmalarla da destekliyoruz.

Bu konuda bir şey söylemek istiyorum. Uçağa bindiğinizde pilotu tanımazsınız, ehliyetini sorgulamazsınız ama ulaşmanız gereken yere ulaşırsınız. Öğrenci de öğretmenini sorgulamadan, ona güvenmeli, onu izlemelidir.

Geleneksel yoganın öneminden söz ettiniz. Ancak her gün yeni bir yoga türü çıkıyor. Biz kendimiz için doğru yoga türünü nasıl bulabiliriz?

Kadim dönemlerde dört ana yoga çeşidi vardı: Karma yoga, bhakti yoga, jnana yoga ve raja yoga. Bu yoga türleri, dört temel insan karakterinden yola çıkılarak oluşturulmuştur. İlk gruptaki insanlara iş insanı diyoruz. Sürekli işleriyle ilgilenirler. Mabetler ya da inanç konusuyla pek ilgilenmezler. Bu kişilere uygun olan karma yogadır. Çünkü karma, aksiyon demektir. Böylece hareket odaklı yoga ile kişi yüksek benliği ile buluşur. İkinci grup çok duygusaldır. Zihni çoğu zaman kalbindedir. Onlar için bhakti yoga uygundur. Bhakti adanmışlık demektir. Kalbi duygusal ve hassas olanlar yüksek bilince daha kolay ulaşırlar ve yogik bilimi daha rahat anlarlar.

Üçüncü grup zihin odaklıdır. Her şeyi anlamaya çalışır, sürekli sorular sorarlar. IQ seviyeleri yüksektir. Onlar için de jnana yoga uygundur. Bu yogada belli bir seviyeye gelindiğinde bütün sorular cevaplanır ve başka soru kalmaz. O noktada yüksek bilince ulaşılır.


Dr. Omanand Guruji

Dördüncü grup, eski dönemlerdeki krallar gibidir. Krallar sabahları mabetlere gidip bhakti yoga yapardı, sarayda farklı konuları tartışır, sorulara cevaplar arardı. Ardından savaşırlardı, bazen de duygusal entellektüel konularla ilgilenirlerdi. Bu gruptaki kişiler her alanda faal olarak bulunurlar. Raja kral demektir ve raja yoga bu gruptaki kişiler için idealdir.

“Yoga, zihni dengeler, beden de zihni izler. Eğer zihin dengesizse beden de dengesiz kalmak zorundadır.”

Yoga artık bir sektöre, bir iş alanına dönüştü. Farklı türlerin ortaya çıkması ise bir tür pazarlama stratejisi. Zihnin ötesine geçerken iş yapmak mümkün olabilir mi?

Eğer yoga yaşam ise yaşamın ederi olabilir mi? Yaşam paha biçilemezdir. Şu anki yoga konsepti ne yazık ki yoganın aslını yansıtamıyor. Pek çok insan yogayı bir iş olarak görüyor, bu şekilde öğrenip, tamamen fiziksel alanına eğiliyorlar. Oysa yoganın iki temel bölümü vardır. Biri görünen diğeri görünmeyen yanıdır. Yogayı iş olarak görenler, görünen kısmı alıp pazarlıyor. Gözle görülmeyen kısmı ise çok az sayıda kişi biliyor. Gerçek yoga bedenle değil, zihinle çalışan yogadır.

Yoga, zihni dengeler, beden de zihni izler. Eğer zihin dengesizse beden de dengesiz kalmak zorundadır. Asana kocaman bir ağaçtaki bir küçük yapraktır. Bedenle başlansa da zamanla yoganın özüne inmek, özle buluşmak gerekir.

Şunu da belirtmeliyim ki ilk adım her zaman önemlidir ve yogayı bir iş alanı olarak gören kişiler tarafından yapılsa bile insanların farkındalık yolculuklarındaki ilk adımı atmalarını sağlıyor.

Kadim yoga sayesinde kişi kendi gücünü fark eder ve bireysel bilinç, yüksek bilincin okyanusuyla buluşur.



GÜNDE 24 DAKİKA MEDİTASYON

Kadim yogayı öğreten kişileri nasıl bulabiliriz?

Hindistan'da bile otantik yogayı öğreten, içsel yoga bilgisine sahip az sayıda kişi var. Ben bu bilgileri gurumdan öğrendim. Kadim yoga sayesinde kişi kendi gücünü fark eder ve bireysel bilinç, yüksek bilincin okyanusuyla buluşur. Zihin oradadır ancak sizi ele geçirmez. Siz üçüncü gözünüzle zihni ele geçirirsiniz ve bunun için illa asana gerekmez.

Eğer bir şey aşırılaşırsa, tersi ortaya çıkar. Bu, süper zengin insanların yırtık kot giymesine benziyor.

Bugünlerde hepimiz iki farklı dünya ile karşı karşıyayız. Bir yanımız ruhumuzla buluşmak isterken, diğer yanımız da dünyevi olarak var olmak zorunda olduğunu biliyor. Dünyaya bakıldığında da büyük değişimler yaşanıyor. Sanki zaman hızlandı. Bunun sebebi ne?

Çok güzel bir deyiş vardır: "Eğer bir şey aşırılaşırsa, tersi ortaya çıkar". Bu, süper zengin insanların yırtık kot giymesine benziyor. Yırtık kotu aşırı fakirler giyer. Etrafımızda aşırılıklar olmaya başladığında sorular sormaya ve spiritüel alana adım atmaya başlarız. Bu durum bir insanın yaşayabileceği en büyük lükstür. Hayatın lüksü spiritüalitedir. Bizler lüks ve spiritüalite kavramlarının zıt olduğunu düşünüyoruz. Oysa dünyada dualite vardır, spiritüalite de ise birlik. Kişi spiritüaliteyle ilgilenince dünyanın fani ve boş olduğunu anlar. Dünyadaki hiçbir lüksün ona sunamayacağı derinliği yaşar. Kişinin etrafındaki stres düzeyi spiritüel açılımlara vesile olur.

"Meditasyon en iyi dermandır" diyorsunuz. Peki meditasyon nasıl yapılır?

Kişilerin meditasyondan önce egzersiz yapmaları lazım, böylece beden ve zihin uyanır. Ardından rahat bir yerde oturulmalı ki beden rahatsız olmasın. Sonra gözler kapalı bir şekilde beden fark edilmeli ve nefese odaklanılmalı. O zaman düşünceler azalır. Düşünce olmayan an, meditasyon anıdır. Düşünce varsa meditasyon yoktur, düşüncesizlik meditasyondur. Bu sıradaki tüm deneyim müdahale edilmeden izlenmelidir.

Son zamanlarda dünyada spiritüalite trend gibi algılanıyor, meditasyon yapılırken fotoğraf çekilip sosyal medyada paylaşılıyor. Bunu nasıl yorumluyorsunuz?

Tüm toplumun Buda-Muhammed-İsa olduğu bir toplum olamaz zaten. Bireyler bu yollarda yalnız olacak. Toplumun takip ettiği spiritüel yol derin olmak zorunda değil. Toplumlar koyun gibidir öndekini izler. Spiritüalite ise bireysel ve içsel bir yolculuktur. Dışarıyla bir bağlantı olmaz. Dolayısıyla sen kendi seçtiğin elçinin izinde, onun yolunda ilerlemelisin. Toplumun bu şekilde olsa bile bunlarla ilgilenmesi iyi bir şey. Aslolan bireyin kendi içindeki ışığı bulabilmesi.

Yaptığınız konuşmalarda nilüfer çiçeğini (lotus) örnek veriyorsunuz. Etrafındaki çamura rağmen, bir parça bile kirlenmeden tüm ışıltısıyla nasıl var olduğunu söylüyorsunuz. Bizlerin de etrafımızdaki koşullar ne olursa olsun içimizden gelen ışıkla parlayabileceğimizi ve ışık olabileceğimizi söylüyorsunuz. Kişi kendi içindeki ışığı nasıl bulabilir?

Eğer dünyada kendinizi yarım ya da rahatsız hissediyorsanız, sorularınız varsa içinizdeki ışıkla buluşmaya başlamışsınızdır. İç ışığıyla buluşmayan kişiler acı çekerler, çaresiz hissederler ve ölürler çünkü çözüm bulamazlar. Ancak bu dünya ile olan bağının ve bağımlılığının azaldığını hissedenler sorular aracılığıyla bilgeliğe yürürler. Böylece içimizdeki bilgeyi uyandırmaya başlarız ve spiritüaliteyi deneyimleriz.

Son olarak okuyucularımıza ne söylemek istersiniz?

Türkiye'de sancılı bir süreçten geçiyorsunuz. Ortadoğu'dan baskılanıyorsunuz, farklı politik anlayışlar var, inanç savaşları veriyorsunuz. Dolayısıyla huzuru deneyimlemeye ihtiyacınız var. Bunu da ancak spiritüalite ile kendi içinizdeki ışığa dönerek yapabilirsiniz. Günde en az 24 dakika meditasyon yapmanızı öneririm. O zaman çok daha üretken ve neşeli olursunuz.

Yaşam Akademisi
Bir AKİŞ GYO A.Ş. markasıdır.

ŞUBAT MART 2018

YER
AKBATI
AKASYA



Barış Muslu
Aşkın bilimsel yönünü ve günlük hayatta doğru aşkı ve ilişkiyi yaşamak için en pratik tüyoları paylaşıyor.

Neuro Aşk

15 Şubat 2018
Perşembe / Akbatı
14.00 - 16.00



Alev Tekinak Özderici
ile algılarınıza yön verin; hayatla ve kendinizle bütünleşin.

Mutluluk için BÜTÜNLÜK

21 Şubat 2018
Çarşamba / Akasya
15.00 - 16.00



Nihal Doğan
ile sağlığın püf noktalarını keşfedin.

Fermente Gıdalar ile İlgili Doğru Bilinen Yanlışlar

22 Şubat 2018
Perşembe / Akbatı
14.00 - 16.00



Esra Martorana
ile varoluşu kabullenmek üzerine.

Kendini Olduğu Gibi Kabullenmek

1 Mart 2018
Perşembe / Akbatı
14.00 - 16.00



Judith Malika Liberman
ile masalların büyülü dünyasında yolculuğa çıkın.

Masallarla Yola Çık

15 Mart 2018
Perşembe / Akbatı
14.00 - 16.00



Uzman Terapist Eralp Caner
ile bilinçaltını keşfedin.

Korku, Öfke ve Sevgi

21 Mart 2018
Çarşamba / Akasya
15.00 - 16.00



Alev Tekinak Özderici
ile algılarınıza yön verin; hayatla ve kendinizle bütünleşin.

Mutluluk için BÜTÜNLÜK

22 Mart 2018
Perşembe / Akbatı
14.00 - 16.00



Neslihan İskit
ile sağlıklı bir yaşam için.

Stres Yönetimi

29 Mart 2018
Perşembe / Akbatı
14.00 - 16.00

/YaşamAkademisi @Yasam_Akademisi /YasamAkademisi | www.yasamakademisi.com.tr



OSHO
Yaratcılık/Ganj Yayınları

ÖZGÜRLÜK VE YARATICILIK

Yaratıcılığın özgürlüğe ihtiyacı vardır. Zihinden özgür. Bilgiden özgür. Önyargıdan özgür. Yaratıcı bir insan, yeniyi deneyebilen insandır. Yaratıcı insan, bir robot değildir. Robotlar asla yaratıcı olmaz. Sadece tekrar eder.

O yüzden tekrar çocuk ol. Bütün çocukların yaratıcı olması seni şaşırtacaktır. Bütün çocuklar. Nerede doğarsa doğsun, yaratıcıdır. Ama biz yaratıcılıklarına izin vermeyiz. Yaratıcılıklarını ezip öldürürüz. Üzerlerine zıplarız. Onlara "doğru şekilde" yapmayı öğretiriz.

Unutma; yaratıcı bir insan, her zaman yanlış yolları deneyecektir. Eğer her zaman bir şeyi yapmanın doğru yolunu takip edersen, asla yaratıcı olamazsın. Çünkü doğru yol, başkası tarafından keşfedilmiş yol demektir. Doğru yoldan tabii ki bir şeyler yapabileceksin. Bir yapımcı olacaksın. Bir üretici, bir teknisyen olacaksın. Ama asla yaratıcı olamayacaksın.

Bir üreticiyle yaratıcı arasındaki fark nedir? Üretici, bir şeyi yapmanın doğru yolunu, en ekonomik yolunu, en az çaba gerektiren yolunu bilir. O, üreticidir. Yaratıcı, arar durur. Bir şeyi yapmanın doğru yolunu bilmediği için, farklı yollarda tekrar tekrar arar durur. Birçok kere yanlış yola sapar. Ama her defasında öğrenir. Sürekli zenginleşir. Başkasının daha önce yapmadığı bir şeyi yapmış olur. Eğer doğru yolu izlemiş olsaydı bunu yapamazdı.

Şu küçük hikayeyi dinle: Bir kilise okulu öğretmeni, öğrencilerinden İsa'nın ailesinin resmini çizmesini ister. Resimler kendine getirildikten sonra, çocukların çoğunun bildik resimler yaptığını görür. Kutsal aile ahırda. Kutsal aile katıra biniyor. Falan filan.

Sonra küçük bir çocuğu çağırıp, resmini açıklamasını ister. Resimde uçağın pencerelerinden çıkmış olan dört tane kafa vardır.

"Bu kafaların üçünü neden çizdiğini anlıyorum. Onlar Yusuf, Meryem ve İsa," diye konuşur öğretmen, "ama dördüncü kafa kim?"

"Oh!" diye yanıtladı çocuk. "O, pilot Pontius."

Şimdi bu çok güzeldir. Yaratıcılık işte bu. Çocuk bir şey yarattı. Bunu ancak çocuklar yapabilir. Sen yapmaya korkarsın. Aptal görünmekten korkarsın. Bir yaratıcının aptal görünebilmesi gerekli. Bir yaratıcının saygınlık denen şeyi riske etmesi gerekir. O yüzden şairlerin, ressamların, dansçıların, müzisyenlerin saygın insanlar olmadığını görürsün.

Saygın oldukları zaman, onlara Nobel ödülü verildiği zaman, artık yaratıcı değillerdir. O andan itibaren yaratıcılık yok olur. Ne oluyor?

Sen hiç Nobel ödüllü bir yazarın, daha sonra değeri olan bir eser çıkardığını gördün mü? Sen hiç herhangi bir saygın insanın, yaratıcı bir şey yaptığını gördün mü? Korkmaya başlar. Eğer yanlış bir şey yaparsa ya da bir şey ters giderse, prestijine ne olacaktır? Bunu riske edemez. O yüzden bir sanatçı saygın olduğu zaman ölmüş olur.

Oysa prestijlerini, gururlarını, saygınlıklarını, tekrar tekrar riske atmaya ve kimsenin yapmaya değer vermeyeceği şeylere girmeye hazır insanlar… Yaratıcılar her zaman deli olarak görülmüştür. Dünya onları tanır ama çok geç tanır. Sürekli yaptıklarında bir yanlış olduğunu düşünür.

Yaratıcılar eksantrik insanlardır. Sakın unutma, her çocuk yaratıcı olma kapasitesiyle birlikte doğar. İstinasız her çocuk, yaratıcı olmaya çalışır. Ama biz onlara izin vermeyiz. Hemen onlara



Dünyadaki uyuşturucu salgını ancak tek bir şekilde önlenebilir. Bu da meditasyondur. Başka bir yolu yoktur.

bir işi yapmanın "doğru" yolunu öğretiriz. Doğru yolu öğrendikleri zaman, birer robota dönüşürler. Sonra doğru olanı, tekrar ve tekrar ve tekrar yaparlar. Ne kadar çok tekrarlarlarsa o kadar verimli olurlar. Ne kadar verimli olurlarsa, o kadar çok saygı görürler.

Yedi ila on dört yaşları arasında çocukta büyük bir değişim yaşanır. Psikologlar bu olguyu araştırıyor. Ne oluyor ve neden oluyor? İki zihnin var. Beynin iki lobu var. Zihnin sol lobu yaratıcı değildir. Teknik anlamında çok kapasitelidir. Ancak yaratıcılık söz konusu olunca hiçbir işe yaramaz. Bir şeyi ancak öğrendikten sonra yapabilir. Ve onu, çok verimli, mükemmel şekilde yapar. Mekaniktir. Bu sol lob, muhakemenin, mantığın, matematiğin lobudur. Hesap, akıl, disiplin ve düzenin lobudur.

Yaratıcı, herhangi bir yere yerleşemez. Yaratıcı, bir gezgindir. Çadırını sırtında taşır. Evet, bir geceliğine kalabilir ama sabah olunca tekrar gider.

Sağ lob ise, bunun tam karşıtıdır. Düzenin değil, kargaşanın lobudur. Düz yazının değil, şiirin lobudur. Mantığın değil, sevginin lobudur. Güzelliğe karşı çok duyarlıdır. Eşsizliğe karşı büyük bir kavrayışı vardır. Ama verimli değildir. Verimli olamaz. Yaratıcı, verimli olamaz. Deney yapmaya devam etmesi gerekir. Yaratıcı, herhangi bir yere yerleşemez. Yaratıcı, bir gezgindir. Çadırını sırtında taşır. Evet, bir geceliğine kalabilir ama sabah olunca tekrar gider. O yüzden ona gezgin diyorum. O, asla ev sahibi olamaz. Bir yere yerleşemez. Yerleşmek onun için ölüm demektir. O her zaman risk almaya hazırdır. Risk onun aşkıdır. Ama bu sağ lobdur.

Çocuk doğduğu zaman, sağ lob işlemektedir. Sol lob işlemez. Sonra çocuğa öğretmeye başlarız. Bilmeden, bilimsel olmadan çağlar boyunca, enerjiyi sağ lobdan sol loba kaydırmanın nasıl yapılacağını öğrendik. Sağ loba dur deyip, sol lobu çalıştırmayı öğrendik. Eğitim sistemimiz tamamen bundan ibarettir. Anaokulundan üniversiteye kadar bütün eğitimimiz bundan ibarettir. Sağ lobu yok edip, sol lobu destekleme çabasıdır.

Yedi ila on dört yaşları arasında başarırız ve çocuk ölür. Çocukluk imha edilmiştir. Artık çocuk çılgın değildir. O bir vatandaş olur. Artık disiplini, dili, mantığı, düz yazıyı öğrenir. Okulda rekabet etmeye başlar. Egoist olur. Toplumda geçerli olan bütün nevrozlu şeyleri öğrenir. Güce ve paraya fazla, daha fazla ilgi duymaya başlar. Ve daha güçlü olabilmek için, nasıl daha iyi eğitim alacağını, nasıl daha çok para kazanacağını, nasıl büyük ev sahibi olacağını düşünmeye başlar. Ve bunun gibi şeyleri öğrenir. Sol loba kayar.

O zaman sağ lob daha az işlemeye başlar. Ya da ancak rüyanda, sen uyurken işler. Bazen, uyuşturucu aldığın zaman işler. Batıda uyuşturucunun bu kadar ilgi görmesinin tek nedeni, Batı'daki zorunlu eğitimin sağ lobu tamamen yok etmeyi başarmış olmasıdır. Batı, fazla eğitilmiştir. Yani, bir tarafa çok fazla eğilmiş ve aşırıya kaçmıştır. Sağ lob için yaşam alanı kalmamıştır.

Üniversiteler, kolejler ve okullarda sağ lobun tekrar hayata dönmesi için yöntemler uygulamaya sokulmadıkça, uyuşturucu sorunu ortadan kalkmaz. Uyuşturucuyu yasalarla yasaklamak mümkün değildir. İç denge tekrar tesis edilmedikçe yasa ile bir yere varamazsın. Uyuşturucunun çekiciliği, anında vites değiştirmesinden kaynaklanır. Enerjin sol lobdan, sağ loba geçer. Uyuşturucunun tek yaptığı budur. Alkol yüzyıllardır bunu yapıyor. Ama şimdi çok daha gelişmiş uyuşturucular var: LSD, Marihuana, Psilosibin. Gelecekte çok daha geliştirilmiş uyuşturucular çıkacak.

Burada suçlu, uyuşturucu alan değildir. Asıl suçlu, politikacı ve eğitimcidir. Asıl suçlu onlardır. İnsan zihnini aşırı uca itenler onlardır. O kadar aşırıya itmişlerdir ki, isyan ihtiyacı doğmuştur. Ve bu ihtiyaç çok büyüktür. Şiir insanların hayatından tamamen silinmiştir. Güzellik silinmiştir. Sevgi silinmiştir. Para, güç, etki, birer tanrıya dönüşmüştür. İnsanlık sevgisiz, şiirsiz, keyifsiz ve kutlamasız yaşamaya nasıl devam edebilir? Uzun süre edemez. Ve dünyanın her yerindeki yeni nesil, eğitim sisteminin saçmalığını göstererek, insanlığa çok büyük bir hizmet vermektedir.

Uyuşturucu kullananların okulları bırakması bir tesadüf değildir. Üniversitelerden, kolejlerden ayrılırlar. Bu tesadüf değildir. Aynı isyanın bir parçasıdır. İnsan bir kere uyuşturucunun keyfini alırsa, onu bırakması çok zor olur. Uyuşturucu ancak, içindeki şiirselliği ortaya çıkarmanın daha iyi bir yolu bulunursa bırakılır.

Meditasyon daha iyi bir yoldur. Her türlü kimyevi maddeden daha az zararlı ve daha az yıkıcıdır. Hatta hiçbir zararı yoktur; faydası vardır. Meditasyon aynı şeyi yapar. Zihnini sağ lobdan, sol loba aktarır. İçindeki yaratıcılık kapasitesini serbest bırakır. Dünyadaki uyuşturucu salgını ancak tek bir şekilde önlenebilir.

Bu da meditasyondur. Başka bir yolu yoktur. Eğer meditasyon giderek yaygınlaşır ve insanların hayatına girerse, uyuşturucular ortadan kaybolur.



Ve eğitim sistemi, sağ lobun işlemesine bu kadar karşı olmayı bırakmalıdır. Eğer çocuklara zihinlerinin iki lobunu da kullanması öğretilirse, ikisini birden kullanıp, hangisinin ne zaman kullanılması gerektiği öğretilirse sorun çözülür. Bazı durumlarda beynin sadece sol lobu gereklidir. Hesap yapmak gerektiği zaman. Pazar yerinde. Günlük ticaret hayatında. Bazı zamanlar da sağ lobun kullanılması gerekir.

Bir şeyi sakın unutma. Sağ lob, her zaman nihaidir. Sol lob ise, bir araç. Sol lobun, sağ loba hizmet etmesi gerekir. Sağ lob, sahiptir. Çünkü parayı sadece hayatın keyfini çıkarmak, hayatı kutlamak için kazanırsın. Sevmek için bankada belirli bir miktarda paran olsun istersin. Sadece oyun oynamak için çalışırsın. Amaç, oyun oynamaktır. Rahatlamak için çalışırsın. Amaç, rahatlamaktır. Çalışmak amaç değildir. İş etiği geçmişten gelen bir sıkıntıdır. Bırakılması gerekir. Eğitim dünyasının gerçek bir devrimden geçmesi gerekir. İnsanlar zorlanmamalı. Çocuklara zorla aynı şeyler tekrar ettirilmemelidir.

Eğitim sistemin nedir? Bunu hiç düşündün mü? Üzerinde hiç kafa yordun mu? O sadece hafıza eğitimidir. Bu sayede zekan artmaz. Hatta giderek aptallaşırsın. Bir aptal olursun. Her çocuk okula zeki olarak girer. Ama üniversiteden zeki bir kişinin çıkması çok nadir rastlanan bir şeydir. Bu çok nadirdir. Üniversite neredeyse her zaman başarılı olur. Evet, diploma alırsın. Ama o diplomanın bedeli çok ağır olmuştur. Zekanı kaybetmişsindir. Keyfini kaybetmişsindir. Hayatını kaybetmişsindir. Çünkü sağ lobunun işleyişini kaybetmişsindir.

Peki, ne öğrendin? Bilgi! Zihnin hafızayla doldu. Tekrar edebilir, üretebilirsin. Sınavlar tamamen budur. İnsan kendisine sokulmuş olan bütün bilgileri kusabilirse çok zeki olarak görülür. Önce bütün bilgiler zorla yutturulur. Hepsi yutturulur. Sonra, sınav kağıdı verilir ve kusması istenir. Eğer verimli bir şekilde kusarsan, zekisin. Sana verilen şeyi tam olarak kusarsan, çok zekisin.

Şimdi, bunun anlaşılması gerekir. Bir şeyi ancak sindiremezsen aynı şekilde kusarsın. Eğer sindirmişsen aynı şeyi kusamazsın. Başka bir şey çıkar. Kan çıkabilir. Ama yediğin ekmek aynı şekilde çıkmaz. O artık gelemez çünkü kaybolmuştur. O yüzden her şeyi midende sindirmeden tutmak zorundasın. O zaman sana çok çok zeki derler. En aptallar, en zeki olarak görülürler. Bu, gerçekten çok üzücü bir durumdur. Zekiler buna uyamaz.

Albert Einstein'ın üniversiteye giriş sınavını geçemediğini biliyor musun? O kadar yaratıcı bir zekaya sahipti ki, herkes gibi aptalca davranmakta zorlanıyordu. Okullarda, kolejlerde, üniversitelerde, iftihar listelerine girenler ortadan kaybolur. Onlar hiçbir işe yaramaz. Onların görkemleri iftihar listelerinde son bulur ve bir daha ortalıkta görünmezler. Hayat onlara hiçbir şey borçlu değildir. Bu insanlara ne oluyor? Onları yok ettin. Onlar diplomalarını satın aldı ve her şeylerini kaybetti. Artık sadece diplomalarını ve unvanlarını taşıyorlar.

Bu tür eğitimin tamamen değiştirilmesi gerekiyor. Sınıfa daha fazla keyif sokulmalı, üniversitelere daha fazla kargaşa, daha fazla dans, şarkı, şiir, yaratıcılık ve zeka sokulmalı. Hafıza üzerindeki bu bağımlılık azaltılmalı. İnsanlar izlenmeli ve daha zeki olmaları için yardım edilmeli. Bir insan yeni bir şekilde yanıt verirse, ona değer verilmeli. Ortada doğru cevap olmamalı. Zaten yok. Sadece aptalca cevap ve zekice cevap vardır.

Doğru ve yanlış kategorisi özünde yanlıştır. Doğru cevap ve yanlış cevap yoktur. Cevap ya aptalcadır, tekrardır ya da cevap yaratıcıdır, zekidir. Tekrar edilen yanıt, doğru görünse bile ona fazla değer verilmemeli. Çünkü tekrar edilmiştir. Yeni cevap, tam doğru olmasa bile, eski fikirlerle uyuşmasa bile, takdir edilmeli. Çünkü yenidir. Zekayı gösterir.

Eğer yaratıcı olmak istiyorsan ne yapmalısın? Toplumun bütün yaptıklarını bırak. Ailenin, öğretmenlerinin sana yaptıklarını terk et. Bütün polislerin, politikacıların ve din adamlarının sana yaptıklarını geride bırak. O zaman tekrar yaratıcı olacaksın. En başta yaşadığın o heyecanı tekrar yaşayacaksın. O hala bastırılmış bir şekilde orada bekliyor. Tekrar yüzeye çıkabilir. Ve o yaratıcı enerji içinde serbest kaldığı zaman dindar olursun. Benim için dindar insan, yaratıcı insandır. Herkes yaratıcı doğar. Ama çok az insan yaratıcı kalabilir. Bu kapandan kurtulmak sana kalmış. Yapabilirsin. Tabii çok büyük bir cesarete ihtiyacın olacak. Çünkü toplumun sana yaptıklarını bırakmaya başladığın zaman, saygınlık kaybedeceksin. Saygıdeğer bir insan olarak görülmeyeceksin. Garip görüneceksin. İnsanlar sana bir tuhaf bakacak. Sana deli gözüyle bakacaklar. "Galiba bu zavallı adam delirmiş" diye düşünecekler.

En büyük cesaret budur. İnsanların seni çılgın olarak gördüğü bir hayata başlamak. Doğal olarak riske gireceksin. Eğer yaratıcı olmak istiyorsan, her şeyi riske edebilmelisin. Ama buna değer. Küçük bir yaratıcılık, bütün bu dünyadan ve bütün krallıklarından çok daha değerlidir.

Gülümser **DEMİR**
0505 516 2547
Triogen Tekniği Kurucusu Eğitmeni

Gülşah **DEMİR**
0539 733 2428
Triogen Tekniği Kurucusu Eğitmeni

Triogen Bilinçaltı Temizliği Tekniği

Duygularınız düşüncelerinize ,düşünceleriniz kelimelere, kelimeler eyleme gerçeğinize dönüşür. Triogen Bilinçaltı Temizliği Tekniği ile Duygularınızı dönüştürmeyi zihin okuyarak öğrenir hayat amaçlarınızı daha rahat ve keyifle gerçekleştirirken kendinizi keşfetmenin hazzını yaşayacağınız yolculuğa çıkarsınız. Zihnin, Ruhun, Bedenin bir araya gelerek DNA ve genlerdeki hasara neden olan hatıraları, anıları onarmak için kurulmuş Bilinçaltı Temizleme Tekniği olan Triogen Tekniği ile isterseniz dört tam günlük eğitimlere katılarak dna ve genleri onarmayı yapılandırmayı kodlamayı öğrenebilir dilediğiniz herkese uyguyalabilir, isterseniz de birer saatlik bireysel seanslara katılarak belirlediğiniz konuyu uzman terapistlerimize, eğitmenlerimize temizletebilirsiniz. Türkiye'nin heryerinden telefon üzerinden bireysel seans alabilir 5'er kişilik gruplar oluştugunda yaşadığınız şehirde eğitim alabilirsiniz.
www.triogen.com.tr

Önce bir kez hikaye okurmuş gibi oku
hayat amaçlarını hatırla yeniden tanış
Sonra;
Hayatta kayıp mı ettin ?
Constantin bölümünü oku,
Yeniden başlamak mı istiyorsun ?
Athena bölümünü oku,
Güce mi ihtiyacın var ?
Apollon bölümünü oku,
Sorumluluk mu alman gerek ?
Zeus bölümünü oku,
Özgür olmak mı istiyorsun?
Hazerfan Ahmet Celebi yi oku,
Kibirin mi arttı, egon mu aldi başını yürüdü
Aziz Mahmut Hudai nin bölümünü oku,
Yolunu mu kaybettin ,hangi yoldan
gidecegini mi bulmak istiyorsun?
Yunus Emre nin bölümünü oku,
Aşk acısı mı çekiyorsun
Frida bölümünü oku ,
Evlenmek istiyorsun evlenemiyor
Aşık olmak istiyor başaramıyor musun?
Demeter bölümünü oku,
Güzelleşmek mi istiyorsun?
Venüs bölümünü oku
Yardım destek almayı istiyor
başaramıyor musun?
Fatih Sultan Mehmed bölümünü oku

Kitap Triogen ® Bilinçaltı Temizliği Tekniği kullanılarak yazılmıştır. Satın alınan her kitap yazarı Gülümser Demir e yaptıracağınız kodlatma işlemi ile kişiye özel hale gelmektedir.Tüm Yaşamınız boyunca gerçekleştirmeniz gereken hayat dersleriniz kitaba aktarılır ve siz kitabı okumaya başladığınız da ruhunuz hayat amaçlarını hatırlar Zihniniz ve Bedeniniz ile bir araya gelmesini saplayarak size zor mücadele ederek değil daha rahat kolay ve eğlenerek gerçekleştirmek için Triogen tekniği ile işbirliği yapar seçenekler üretir hayat yolunuzu hazırlar.
Ayrıca kitabın bölüm sonlarında bulunan bilinçaltınızda bulunan negatif kayıt örnekleri sizin bilinçaltınızda da değişir pozitif kayıt aktivasyonları da boşalan yerlere yerleşerek aktif olur.
Bilinçaltınızın işleyişi kararlar alırken nasıl sizi yönlendirdiği hakkında detaylı bilgi alır farkındalığınızı artırırken aynı anda DNA ve Genlerinizin değiştiğine tanıklık etmenize yardımcı olur.
Kitabın size özel olmasını hayat amaçlarınızın aktarılmasını isterseniz satın alma işleminizin ardından kitabınızın resmini #ruhunuyanınaal @gulumserdemir etiketiyle ınstagram da paylaşmanız profiliniz kapalıysa ınstagram dm yoluyla paylaştığınızı kitabın yazarı @gulumserdemir e bildirmeniz kitap adınıza kodlandıktan sonra sizden başkasının kitabı okumaması okunma esnasında ve sonrasın da bol su içilmesi gerekmektedir. Keyifli okumalar.



"Doğru bakarsanız doğru oluyor"



Çocukken, Adile Naşit-Münir Özkul'unki kadar büyük ve uzun sofraların hayalini kurup bugün bu hayallerini hayata geçiren, şen şakrak bir ailenin babası Bülent Şakrak... Okan Ali, Melisa ve Ceyda Düvenci ile birlikte enerjileri, ışıkları, muhabbetleri bize ilham oluyor.

MÜRSEL ÇAVUŞ

Sıcacık bir aile onlarınki... Enerjileri ekrandan, sosyal medyadan taşıp evlerimize kadar ulaşıyor. Bülent Şakrak "mahallemizin çocuğu" gibi hissettiğimiz, her daim muzip, komik, neşeli biri… Eşi Ceyda Düvenci de sıcak, samimi ve içten… Uyumları ve muhabbetleri çok güzel... Böyleler böyle olmasına da kat ettikleri uzun bir yol var arkalarında; olmuşlukları, farkındalıkları, kendilerini bu haliyle var etmişlikleri var. Bize asıl güzel gelen de bu galiba… Bu ailenin hayata, ailelerine, gelene, olana nasıl baktıklarını merak ettik. Kız tarafını daha önce dinlemiştik, şimdi de söz erkek tarafında…

Soyadınıza bakılırsa şen şakrak olmak genetik bir durum... Soyadınızın hikayesi ne?

Soyadı kanunu çıktığında herkes kendine soyadı seçmiş, büyük dedelerimiz ise seçememiş, onlara, "Siz şakraksınız" diye vermişler bu soyadını… Babamdan dinlediğim tek hikaye bu, çok da memnunum, sahne soyadı gibi duruyor. Şen şakrak olmakla birlikte realiteleri olan bir ailede büyüdüm. Geçim derdi olan, hatta çocukluğumda, gençliğimde orta seviyenin altı diyebileceğimiz bir yaşamımız vardı. Olabildiği kadar kendi yağında kavrulan, bu coğrafyada yaşayan herkes gibi hüzünleri olan… Ama neşemizi hiç kaybetmiyoruz tabii, ayaktayız!

Kalabalık bir aile miydiniz?

Tam tersine küçük bir aileydik, şimdi büyük olmaya gayret ediyoruz. Adile Naşit-Münir Özkul'unkiler gibi uzun ve büyük sofralar hayal ederdim. Bu anlamda çok şanslıyız. Eşimin de benim de çok güzel dostluklarımız var, bugün o masaları kurabiliyoruz. Arkadaşlarımız, ailemiz, annem, çocuklarımız… Kayınvalidem-kayınpederimle iyi ilişkiler içindeyiz. Çok şükür, eşle dostla birlikte statlara sığmayız yani (kahkahalar), öyle söyleyeyim!

Bir de "mahallemizin çocuğu" hissi uyandırıyorsunuz insanda…

Ben Gemlik'te büyüdüm. 1995'te İstanbul'a geldik, o zamana kadar Gemlik daha da küçük bir yerdi ve sokakta herkesin tanıdığı, "Annen çağırıyor, eve git" denen çocuklardan biriydim. Gemlik'in öteki ucunda olsam bile annemin seslendiği haberi gelirdi hemen bana. Mahalle çocuğu olmak için bir gayretim yok, net öyleyim yani!

Tiyatro 18 yaşında başlıyor değil mi?

Evet, Kartal Sanat İşliği'nde amatör olarak başladım, Çetin Etili sağ olsun. Hayatımdaki önemli kişilerden biridir. Müjdat Gezen Sanat Merkezi'nde kısa bir yaz kursuna gidip konservatuvara girdim. Sonra Kenter Tiyatrosu, sonra, sonra, sonra derken şimdi Demet Evgar, Okan Yalabık ve Engin Hepileri ile müşterek kendi tiyatromuzu kurduk.

Okan Bey oğlunuzun isim babası… O kadar da samimisiniz…

Tabii Okan Ali oğlumun adı. Kız olsaydı da Demet koyardım zaten. 20 senelik arkadaşız biz. Aynı zamanda hem hayat arkadaşıyız, -düğünde-cenazede diye tabir ediyoruz- hem iş arkadaşıyız. Benim çocuklarım Demet'e "hala", Okan'a, Engin'e "amca" diyecek. Okan her şeyi paylaştığım dostum, çocuğumun adı Okan olsun çok istedim. Biz daha bebek hazırlığı yapmaya başladığımızda Melisa, "Ali olacak" dedi, kız ya da erkek diye sormadık, "Ali gelecek" diyordu hep. Bir de Alilerin Ali'si var. Hz. Ali'yi çok severiz biz ailecek. Dolayısıyla Okan Ali oldu böyle…

Röportaja hazırlanırken bütün gün videolarınızı izledim. "Art Niyet"te eşiniz programa el koyuyor. Evde de böyle mi bu?

Aynen böyle! "İtaat et, rahat et" mutlu evliliğin sırrı… (Kahkahalar) Bizde son sözü her zaman ben söylerim, "Peki karıcığım!" Dolayısıyla her şey çok yolunda. Siz sormadan söyleyeyim, bizimkisi gerçekten bir aşk hikayesi. Ben karıma çok aşık bir erkeğim. Ceyda ile ilgili herhangi bir konu benim için tartışmaya açık değil, Ceyda'ya bile değil bazen. Ben Gemlikliyim, o Bursa Kemalpaşalı, aynı coğrafyanın çocuğuyuz. Ortak bir dilde de çok anlaşmış durumdayız. Mesleki olarak da hayalini kurduğumuz yerlerdeyiz ikimiz de… Ben büyük hayalleri olan biri değildim, dostlarımla, arkadaşlarımla çok istediğim gibi çalışıyorum, yaşıyorum, kazanıyorum. O da öyle… Bir de enteresan bir zekası var, iktisat mezunu olmasının eve katkıları büyük. İkimizin bir araya gelmesi muhteşem oldu.

Her şey çok denk gitmiş de bir de aranızda bir muhabbet var…

Var tabii, muhabbet olmadan olmaz zaten. 20 yıldır aynı sektörde, aynı işi yapan iki insanız. Ben daha çok tiyatro yaptım gerçi. Tanıştığımız "Aşkın Kanunu" dizisine gelene kadar herhangi bir yerde hiç karşılaşmadık. İkimiz de birbirimizi televizyondan tanıyorduk sadece. Bir kere Anadolu Hisarı'nda onlar Umutsuz Ev Kadınları'nı çekerken setlerini görmüştüm, Ceyda karavana binerken arabayla önünden geçiyordum, o beni görmedi tabii ve "Ne hoş, ne tatlı kadın" demiştim. O zaman böyle bir düşünce yoktu tabii…

İlk tanışma anını hatırlıyor musunuz?

Çok medeni bir sohbetle başladı her şey. Duyguları olduğunda çok kendine saklayabilen biri değilim. Kişisel hayatımda neysem oyum. Hoşlanmıyorsam orada olmam, hoşlanıyorsam da oradayımdır. Ceyda'ya olan ilgimi fark ettiğimde hemen söyledim, bir kadın olarak tabii ki ilk başlarda özenli ve dikkatli davrandı bana ama sonra… Bence çok tatlı bir çocuğum (kahkahalar), çabuk tuttu elektriğimiz… İşin içinde yalan, riya olmayınca kendiliğinden oluyor her şey.

Spontan bir haliniz var, Ceyda Hanım da ajandalara bağlı bir hayat yaşıyormuş. Birbirinizi bu konuda törpülediniz mi?

Onun programlı hali bizim ev düzenimizi, hayatımızı çok kolaylaştırıyor, konforumuzu sağlıyor fazlasıyla. Bunu görmezden gelmeye zekam müsaade etmez. Kadınlar efsane şeyler zaten, Ceyda gördüğüm en mükemmel kadınlardan biri. Ben de umursamaz biri değilimdir. Tiyatronun verdiği bir disipline aitiz biz de, program benden ötürü aksamaz, randevularımı asla unutmam ama onun gibi ajandalara bağlı kalmıyorum. İki zıt kutup muyuz? Bence değiliz, sadece farklılıklarımız var diyebilirim.

"Eşim şöyle olmalı" gibi bir hayaliniz var mıydı?

Hayır.

Ceyda hanım nasıl geldi sizce?

Başından beri macerasıyla, cesaretiyle, kadınlığıyla ve Ceydalığıyla, bana arkadaşlığıyla ilk andan itibaren başıma gelen en güzel şey! Nereden geldiyse bin şükür getiren Allah'a! İyi ki geldi.

Bir dönem ünlü babalarla röportaj yapmak istedim. Ünlü erkekler nedense çocukları ile çok göz önünde olmak istemiyor. Belki yakışıklı erkek imajı gereği, belki ailelerini koruma, göz önünde bulundurmama adına... Bir geneli sormak istiyorum, neden böyle diye, bir de sizin yaklaşımınızı merak ediyorum.

Neden böyle olduğuna dair hiçbir fikrim yok. Belki ben yakışıklı erkek kontenjanına girmediğim içindir, bilemem. Kendi adıma ailemle bir arada olmak ve ailemle görünmek benim için güzel! Erkekler aileyle ilgili şeylerden imtina ediyor olabilirler çünkü aile ve babalık meselesiyle ilgili ortamda erkeğe tanınan çok fazla şans da yok ama… Anne-çocuk diye düşünüldüğünde her şey anne üzerinden ilerliyor memlekette. Çocuğun taşındığı koltuklar bile çok kadınsı, babaya



ait materyal yok. Bir erkeğin sevebileceği mama çantası, bezlerin konacağı bir şey yok. Onları kendi kendime buluyorum. Bebek malzemeleri üreten bir firma sahibi ile tanışmıştım, ona "Kamuflajlı yada düz siyah bir kanguru neden yapmıyorsunuz?" diye sordum. Neden bunun bir babaya hediye edilmesini sağlamayasınız ki? Ben çocuk mağazasına girdiğim zaman her şey anne-çocuk için. Sonra da diyorsunuz ki, "Babalar da ilgisiz!" Baba için alan yok ki, onlara sempatik gelen bir şey mesela… Ben buluyorum onu, ben oyuncuyum ama… Benim hayatım oyun, dekor ve aksesuar üzerine. Oğlumu omuzuma attım, elime de bir tespih aldım, ne külhanbeyi, ne bir şey, başka bir şey olduk biz, komik olduk, herkes sevdi ama o benim bulduğum bir yer.

"Birinin gidip bir hayvana tekme atmasını nasıl anlayamıyorsam çocuğumla ilgilenmenin lüks olmasını da anlayamam."

Kadın çocukla ilgili fazla sorumluluk alıyor tamam ama babalarda da beş dakika oynayıp gideyim modu yok mu?

Bu bir realiteyse, erkekler genelde böyleyse bilmiyorum, ben öyle değilim. Bebek gece uyandığında beraber kalkıyoruz biz. Birinin gidip bir hayvana tekme atmasını nasıl anlayamıyorsam çocuğumla ilgilenmenin lüks olmasını da anlayamam.

Onlarınki değil benim yaptığım "normal" olan.

Bu gördüğünüz şey mi yaptığınız şey mi peki?

Babamla aramız iyiydi, kıyak adamdı. İlk rakımı da onunla içtim, maça da onunla gittim. 70 yaşında kaybettim onu, ben 30 yaşındaydım, 25-30 arası delikanlılık meselemde onunla fena vakit geçirmedik. Denemek istediğim her şeyde yanımda annem de babam da oldu, ikisi de beni üzmedi. Benim de mutsuzluklarım oldu, genelde de geçinemezlerdi ama belki de onların o hali bugün bu kadar mutlu olmama vesiledir, bunları hesaplamadım ki ben! Hayatımın kadınını buldum, evlendim. Ceyda'nın hayalini kurduğu her şeyin arkasındayım. Çocuklarımızla kendimize kurduğumuz bir kalemiz var. O kalenin içinde erkek olarak vazife mi, görev mi her neyse onları yerine getirip gülelim diye komik olmaya çalışıyorum. Bütün mesele bu! Fena da sayılmam, komiğim de!

Melisa ile aranız nasıl?

Melisa bizim hayatımızın en önemli şeyi, karımın kıymetlisi, harika bir çocuk, benim de bu hayattaki en yakın arkadaşım. Eminim ben de onun için öyleyim çünkü çok iyi bir de babası var. Onunla da gayet iyi ilişkiler içerisindeler, harika takılıyorlar. Melisa'nın mutlu olmasına yetecek çok güzel bir kalabalık var çevresinde... Bunu bir kez daha söylüyorum. Normal olan bizim yaptığımız. Melisa bizi her zaman çok mutlu ediyor, ona çok şey borçluyuz. Ortada özel bir durum varsa eğer, bu tamamen Melisa'dan kaynaklı... Çocuklar insana çok şey öğretiyor, hayvanlar, ağaçlar, doğa, Allah… Açarsan gözünü, öğrenmeye devam ediyorsun. Doğru bakarsanız doğru oluyor!

Gündelik hayatını yöneten her şeyi yönetir derler. Nasıl yönetiyorsunuz? Gelen gelsin, ben çaresine bakarım der gibi bir duruş sezdim sizde…

Doğru, gelsin, hallediyorum. Doğanın bize verdiği bir gücümüz, bir olma çabamız var. Çalışıyoruz ve kendimizi geliştiriyoruz tabii ki. Onun ekmeğini yiyoruz sonra da. Bu akışın içinde de birtakım inişler, çıkışlar oluyor. Ondan gelenlere güçlü durmaya çalışıyoruz, hazırlıksız değilim ama çok da büyük bir hazırlığım olduğunu da söyleyemem.

Ceyda Hanım spiritüel alanla da ilgileniyor gördüğüm kadarıyla…

İkimizde de var bu. Kendi buluşumuz bile olabilir, spiritüel dediğiniz şey zaten biraz da kendini keşfetmekle ilgili, benim

yalnızlığımla aramda. Oralara girmeyelim. Sadece şunu söyleyeyim, Allah beni hiç kırmaz, onu söyleyebilirim. Bin şükür, ne istediysem oldu hep.

"'Güçleştiriyorsa güzelleştiriyordur' derler ya, ben buna çok inanırım."

Olmayan da hayırlı olmadığı için olmamıştır...

"Güçleştiriyorsa güzelleştiriyordur" derler ya, ben buna çok inanırım.

İyi baba, iyi eş olmak ne demek sizin için?

Bu çok iddialı bir soru, bununla ilgili bir yorum yapmayayım ben. İyi bir baba, iyi bir eş olmaya çalışıyorum. Bunu da çok içimden gelerek yapıyorum, umarım iyiyimdir ve iyi olmaya devam ederim. Nasıl olur, nasıl biter bilemem ki, söylenmez yani…

Kendinizi var etmekle ilgili nerelerden besleniyorsunuz?

Ben hep oralarda akıştayım. Kendimi ait hissettiğim tiyatro var, oyunculuk var. Çocukken ne olacağımı hiç düşünmemiştim, annem subay olmamı isterdi, olmayacağımı bilirdim. Oyunculuk, çocukluk hayalim değildi, lise bittikten sonra karar verdim. Hatta küçük teyzem vesile oldu. 18-19 yaşında bir Bülent olarak Kartal Tiyatro İşliği'ne harçlığım çıkıyordu, iyiydim yani. Profesyonel dalgıcım aynı zamanda, sudan çok besleniyorum, denize ölürüm yani. Bir de klasik arabalar, sanayiler çok kendimi bulduğum yerler. Erkan Can yüzünden oldu o da, toplayıp satmak falan çok eğlenceli. Çok seviyorum.

Bir dördüncü madde daha var sanki!

Gemlikliyim, bir de zeytin var.

Sorunlarla başa çıkma yönteminiz ne?

Soruna göre değişir, çok nefesim daralırsa Allah'a sığınıyorum.

"Ben 40 yaşındayım, harika bir ailem var, onlar olmadıktan sonra ne önemi var ki bu kadar koşturmanın, çalışmanın, mesleğimin, biriktirdiklerim…"

Bazı insanlar sırf aile için yaşar, bazıları kariyeri ya da kendisi için yaşıyor. Siz?

Bir yerden sonra iş kendin için yaşamaktan çıkıp aile için yaşamaya dönüyor mu yoksa doğalı mı bu; onun için bir şey diyemem. Ben 40 yaşındayım, harika bir ailem var, onlar olmadıktan sonra ne önemi var ki bu kadar koşturmanın, çalışmanın, mesleğimin, biriktirdiklerim… Beni alkışlayacak bir karım, çocuklarım olmadıktan sonra ne önemi kalır bütün yaptıklarımın? Bunların her biri göreceli tabii, herkesin fikri farklı olabilir, benim için bu böyle…

Para kazanmak ne anlam ifade ediyor sizin için?

Çocuklarımızla iyi bir hayat yaşamak, belli bir konforu onlara sağlamak için paraya ihtiyacımız var ve bunun için karı-koca beraber çok çalışıyoruz. Her şeyi de evimiz ve ailemiz için yapıyoruz.





Bülent Şakrak-Mürsel Çavuş

Maddenin yok olduğunu da söyleyemem, maddeci biri değilim de diyemem ama kesinlikle hayatımızın birinci sırasında değil. Dalgıçlıktan, araba alıp satmaktan, ekstra sunuculuk işlerinden kazanıyorum. Meli Melek ajanda var, onun için Ceyda'nın bir şirketi var, bizim şirketimiz aslında, çocuk kitabı da yazdı falan filan…

"Bir gün bir yerde oturup ayaklarımızı uzatmak istiyoruz. Huzurlu bir yaşlılık hayal ediyoruz."

Gelecekle ilgili planlarınız ne?

Bir gün bir yerde oturup ayaklarımızı uzatmak istiyoruz. Huzurlu bir yaşlılık hayal ediyoruz. Çocuklar büyür, işlerine bakar. Biz de denize gireriz, zeytin toplarız, belki tavuklarımız, keçilerimiz olur ya da bunların hiç biri olmaz çok gezeriz belki. Bilmiyorum ki! Şu anda çalışıyoruz, şu anki gündemimiz bir arada kalıp sağlıkla çocuklarımızı büyütmek. Ondan sonrası kısmet!

Gezmeyi de çok seviyorsunuz galiba. İki kişi mi gidiyorsunuz? Yoksa maaile mi?

Gezmeyi kim sevmez. Genellikle maaile gidiyoruz. Ceyda ile baş başa gittiğimiz tatil sayısı ikiyi-üçü geçmez.

Kitap okumaya, film izlemeye vakit kalıyor mu?

Tabii tabii… La Casa de Papel'i izlemeye başladık. Arkadaşlarımızın işlerini takip ediyoruz. Hamilelik ve sonrasında bir süre çok sosyal olamadık. Doğum için Amerika'ya gittik bir süre... Dolayısıyla çok oyun seyredemedik bir dönem. Mümkün olduğunca yatmadan önce bir şeyler okumaya gayret ediyoruz. Ben Homo Sapiens okuyorum mesela, biraz geriden geliyoruz ama kendimizi geliştirmek için çabamız var hep.

Ya yeni projeler?

Yeni bir proje üzerine çalışıyorum, yine güzel bir haberimiz olacak yakında…



"Vakit varken tomurcukları topla,
Zaman hala uçup gidiyor.
Ve bugün gülümseyen bu çiçek
Yarın ölüyor olabilir."

Zihnindeki alarmı kapat *buraya dön*

Mindfulness; hiçbir yargılama ve sorgulama içine girmeden, geçmiş ve geleceği düşünmeden, kaygı taşımadan, bilinçli bir şekilde "şu an" ne oluyorsa kabullenmek ve "an"ın farkına varmak anlamına geliyor.

DENİZ BİLGEN

Dersi, okulun giriş holündeki şeref kürsüsünün önünde yapan öğretmen John Keating, öğrencilerine soldaki dörtlüğü okuttuktan sonra onlardan okulun şeref kürsüsünde bulunan eski öğrencilerin fotoğraflarına bakmalarını ister. Öğrenciler soluk siyah beyaz fotoğraflara bakarken, Keating perdeyi aşıp hepimizin üzerinde düşünmemiz gereken meşhur repliğini söyler; "Yaşadığınız günü kavrayın çocuklar. Hayatınızı olağandışı yapın."

Robin Williams'ın canlandırdığı sıra dışı öğretmen John Keating, 1989 yapımı Ölü Ozanlar Derneği filminde öğrencilerine anı yaşamayı bu şekilde anlatıyordu. Film boyunca öğrencilerine anı hissederek yaşamayı öğretmeye çalışan John Keating'in hikayesini izlerken kendi engellerimizin de farkına varıyorduk.

'AN'A ODAKLANMA PRATİĞİ

'An'a odaklanma konusu Holywood'da sık sık karşımıza çıkan ve işlenen bir konu. Modern yaşamın getirdiği sorunlar, bastırılmış duygular ve kıstırılma hissi; bireyin enerjisini yanlış şekilde kullanmasına ve gücü tükendiğinde de arzulamadığı bir yaşam sürmesi, sevmediği işleri yapması, çevresindeki güzelliklere ve fırsatlara kendini kapatmasına sebep oluyor.

60'larda geçen hikâyede Keating haksız sayılmazdı. John Keating'in hüzünlü hikayesinin geçtiği yıllardan yarım yüzyıl sonra yapılan araştırma sonuçlarına göre, sağlık durumumuzu yüzde 50 yaşam şeklimiz, yüzde 20 kalıtım, yüzde 10 aldığımız tıbbi yardım ve yüzde 20 yaşadığımız çevre belirliyor. Uzmanlar, çıkan sonuçları değerlendirdiğinde yaşam şeklimizin dolayısıyla düşünce sistemimizin sağlık durumumuzu belirleyen ana unsur olduğu konusunda birleşiyor. Durumu bir kez objektif olarak kabul ederseniz, iyileşme yolunun yarısını aşmışsınız demektir. Zira diğer yarıda mindfulness devreye giriyor.

SAVAŞ SANATLARI VE FARKINDALIK

Kökleri, kadim savaş sanatları felsefesine dayanan mindfulness bugün koruyucu psikoterapik bir yaklaşım olarak görülüyor. Mindfulness, başlangıçta, savaşçıların, kendisinden çok daha güçlü rakiplerini (bu rakipler sadece silahlı savaşçılar değil, uzun yolculuklar, hastalıklar, sıcak ve soğuk, esaret gibi pek çok yıpratıcı unsuru da kapsıyor) alt etmesini sağlayacak farkındalığı oluşturma amacını taşıyordu. Günümüzdeyse, dikkatimizi "şu an" gerçekleşmekte olan deneyime odaklamak, bunu yargılamadan yapmak ve eskiden olmuş ya da yakında olabilecekler için endişe etmeyip tepki göstermekten ziyade yanıt verecek şekilde yaşadığımız deneyimlere dikkat etmek anlamına geliyor.

HAYATIN İÇİNDE ADALETSİZLİK YOKTUR

İş hayatında siz zor ve stresli bir durumda bocalarken, iş arkadaşınız bu durumla rahatlıkla başa çıkabiliyor. Trafikte siz sıkıntıdan patlamak üzereyken yanınızda bekleyen araçtaki sürücü neşe içinde radyodaki müziğe eşlik ediyor. Bu durum sizin daha zayıf ya da daha dayanıksız olmanızdan değil, günlük hayatta yaşadığınız olayları ve insanları, geçmiş tecrübeleriniz, takıntı ve korkularınızla değerlendirmenizden kaynaklanabilir. Mindfulness uygulamaları, bireyin stres toleransını artırarak, sakin ve mantıklı karar vermesini, olaylar ve insanları yargılamadan iletişim kurmasını sağlıyor.

LEOPARIN KOVALADIĞI CEYLANLAR

Mark Williams ve Danny Penman tarafından yazılan "Mindfulness: An Eight-Week Plan for Finding Peace in a Frantic World" isimli kitapta geçen, 'herd of gazelles being chased by leopard' (leopar tarafından kovalanan ceylan sürüsü benzetmesi 'mindfulness'e neden ihtiyaç duyduğumuzu açıklamak için kullanılıyor. Kitapta Afrika savanlarında bir leopar tarafından kovalanan ceylanların, içlerinden biri yakalanana kadar leopardan kaçtığını, tehlike geçtiğinde ise her şeyi unutup yeniden geniş otlakta yayıldıklarına dikkat çekiliyor. İnsanların durumu ise ceylan ve leoparlardan farklı. Özellikle kaygı, stres, endişe veya sinirlilik oluşturan "soyut" durumlar söz konusu olduğunda... Normalde tehdit ve stres anlarında ortaya çıkan 'savaş veya uzaklaş' tepkisini oluşturan şartlar oluştuğunda zihnimiz geçmişe uzanan duygularla içinde bulunduğumuz durum arasında bağlantı kurma yeteneğini kullanmaya başlıyor. Geçmişteki benzer durumları hatırlıyoruz ve şimdiyi sorgulamak yerine gelecekte neler olacağına dair senaryolar oluşturmaya başlıyoruz. Gelecek endişeleri tetiklendiğinde ise motivasyon sorunları, yeni karar öncesi nedenini bilmediğimiz korkular ortaya çıkıyor.

GEÇMİŞ ZİHNİMİZE YAPIŞIP DİBE ÇEKİYOR

Bütün bunların birikmesi, yapmak isteyip de yapamadıkları yüzünden pişmanlık içinde, korkularıyla yaşayan bireylere dönüştürüyor bizleri. Leoparı hissettikleri anda ceylanların beyninde çalan alarm, her şey bittiğinde bir anda kayboluyor. Ya biz insanlar? Benzer durumlarda ne hissediyoruz? Geçmişteki sıkıntılı durumlar, duygusal travmalar zihnimize yapışıp bizi dibe çekiyor. Ancak bizler, olaylardan sonra bile geçmişten kurtulamıyor, bilinçaltımızda geçmişe saplanıp kalıyor ve tehlike geçmesine rağmen kaçmaya devam ediyoruz. 'An'ın içinde geçmişi, geleceği düşünmekten odaklanamıyor, enerjimizi korkularımıza daha doğrusu zihinsel olarak kaçmaya harcıyoruz. Ceylanlar tehlike geçtiğinde dururken biz kaçmaya devam ediyoruz. Motivasyonunu kaybetmiş, odaklanma sorunu yaşayan, dış dünya ile temas kurmaktan, yeni kararlar almaktan kaçındığınız durumların nedenlerini düşünün. Ceylanların leopar tehlikesi geçtiğinde zihninde kapanan alarm, insan zihninde kapanmıyor. Mindfulness tam bu noktada devreye giriyor.



Uzman Psikolojik Danışman ve Mindfulness Eğitmeni Zeynep Balcı öğrencilerle her pazartesi sabahı 15 dakikalık mindfulness egzersizi yapıyor.

MINDFULNESS NEDİR?

Mindfulness hiçbir yargılama ve sorgulama içine girmeden, geçmiş ve geleceği düşünmeden, kaygı taşımadan, bilinçli bir şekilde "şu an" ne oluyorsa kabullenmek ve "an"ın farkına varmak anlamına geliyor. Savaş sanatlarında oldukça sık kullanılan bir uygulama olan mindfulness, bugünkü şeklini 1970'lerin sonunda John Kabat Zinn'in çalışmalarıyla almış. Zinn, Amerika'da stres üzerine araştırmalar yapan, Thich Nhat Hanh ve Zen Ustası Seung Sahn'ın öğrencisi olmuş bir doktor.

Zinn, kronik hastalıkların tedavisinde sekiz haftalık stres azaltma programını uygularken, bu yöntemin zihinsel ve bedensel sağlık için faydasını fark ediyor ve mindfulness tabanlı stres azaltma (MBRS) adlı bir terapi geliştiriyor. Zinn, tedavisinin temelini oluşturan mindfulness'ı şöyle tanımlıyor. "Mindfulness, yaşanan anın tam olarak farkında olmak, yargılamamak ve bunun farkında olduğunuzun da farkında olmaktır."

Arkadaşlarınızla bir araya geldiğinizde, konuşup eğlenmek yerine, "Yarınki toplantıya hiç hazırlık yapmadım" diye düşünüyorsanız ya da akşam film seyrederken, nasıl olduğunu anlamadan elinizde içi boşalmış cips paketi buluyorsanız, daha da vahimi ne seyrettiğiniz hakkında bir fikriniz yoksa hayatı otopilotta yaşıyor "an"a odaklanamıyorsunuz demektir.

Yapılan araştırmalarda insanın bir günün yüzde 47'sini odaklanamadığı için otopilotta geçirdiği ortaya çıkıyor. Bunun anlamı şu: korkuyoruz, sıkılıyoruz, keyif almıyoruz, dikkatimizi veremiyoruz.... 'An'ı yaşayamamanın ileri safhalarında yorgunluktan çocuğumuzla vakit geçirememek, tatilin işkenceye dönüşmesi gibi güzel anlarında kaybolmasına sebep oluyor. Tüm bunların sonucundaysa, eşler arasında iletişimsizlik, iş saatlerini verimsiz kullanma, içe kapanma, karar verme zorluğu ortaya çıkıyor.

'An'dan kopmak yaşam sevincini kaybettiriyor. Stres kökenli rahatsızlıklar, anksiyete, depresyonun yaygınlığı endişe edici boyutlarda. Gelişen teknolojiyle birlikte giderek hızlanan yaşamda insanın durup kendini dinlemeye ihtiyacı var. Mindfulness'in sırrı belki de burada gizli. Mindfulness, düşüncelerimizi, duygularımızı ve bedensel duyumlarımızı anın içinde fark etmemize yardımcı oluyor. Hayatı hissetmemize ve ona yanıt vermemizi sağlıyor. Bedenin farkına varmamız ve bedenimizle zihnimizi yaşadığımız çevreyle uyumlandırmamıza yardım ediyor. Diğer bir deyişle yıllardır iyi-kötü, doğru yanlış diyerek geliştirdiğimiz önyargıları yıkarak kendimizle ve evrenle barışmamıza olanak sağlıyor.



ÇOCUKLAR DA FARKINDALIK KAZANABİLİR

Uzman Psikolojik Danışman ve Mindfulness Eğitmeni Zeynep Balcı, mindfulness'ı yani farkındalığı, "şu ana bilinçli olarak dikkatimizi verdiğimizde ortaya çıkan farkında olma hali" şeklinde tanımlıyor. Teknoloji ve İnsan Kolejleri'nde öğrencilere her pazartesi sabahı 15 dakika mindfulness eğitimi veren Balcı, "Çocuklar yaşadıkları anı ve durumu yaşıyorlar ancak etraflarında var olan birçok uyaran, yoğun hayat temposu, bilinçsiz teknoloji kullanımı, ebeveynlerin farkında olmadan " Hadi geç kalıyoruz, hadi ödevini yap gibi" komutlarla yarattıkları baskı gibi sebeplerden bilinçli olarak biz yetişkinler kadar anı farkında olamayabiliyorlar" diyor. Bu nedenle oe çok fazla konsantre olamıyorlar, belki iyi uyuyamıyorlar, güçlüklerle başa çıkamıyorlar ve bu da yoğun stres yaşamalarına sebep olabiliyor. Bu nedenle de çocukların da yetişkinler kadar anı yaşamaya, rahatlamaya ve yaşama dönük farkındalıklarını arttırmaya ihtiyaçları var.

Yapılan araştırmalarda, farkındalık eğitiminin çocuğun zihin sağlığını güçlendirdiği, akademik başarısını arttırdığı ve çocuğun çevresiyle ilişkilerini geliştirdiği görülmüş. Yine bu çalışmalarda çocuklarda dikkat, empati ve başkalarını anlama, duygu dengesi, sosyal beceriler, okul ve toplum içindeki davranışlar, sınav kaygısı ve stres açısından olumlu gelişmeler sağlanmış ve çocukların mutlu ve umutlu olmalarını sağlamak anlamında faydalı olduğu gözlemlenmiş. Burada dikkat edilmesi gereken önemli husus ise bu eğitimi veren kişinin konunun uzmanı olması ve çocukta kavram kargaşası yaratmadan hitap ettiği çocuğun yaş grubuna inebilmesi...

FARKINDALIĞI EVDE DESTEKLEYİN

1 KENDİ DENEYİMİNİZ

Mindfulness'ı evde de hayata geçirmenin en kısa yolu bizzat sizin mindfulness ile yaşamaya başlamanız.... Uzman Psikolojik Danışman Zeynep Balcı, "Sizin farkındalıkla yaşamanız, çocuğunuz üzerinde önemli bir etki yaratır. Çocuklar her daim bizlerden bir şeyler öğrenir. Sadece söylediğimiz şeyleri değil, aynı zamanda nasıl ayakta durduğumuzu, zorluklarla nasıl başa çıktığımızı da öğrenirler" diyor.

Uygulama: Mindfulness kavramını hayata geçirmek için online uygulamaları, çevrenizde verilen eğitimleri ve akıllı telefon uygulamalarını inceleyip, size uygun olduğunu düşündüğünüz bir tanesi ile ilk adımı atabilirsiniz. Bir günlük uygulama programı oluşturarak başlayın. Kendinize yönetilebilir, uygulaması kolay bir hedef koyun. Örneğin her sabah işe gitmeden veya yatmadan önce beş dakika gibi... Farkındalığın en zor kısmının onu uygulamayı hatırlamak... Bu durum yetişkinler için de geçerli.

2 EVDE ÇOCUĞUNUZLA FORMAL UYGULAMA

Birlikte düzenli olarak bu pratiği yapın. Farkındalığı bir öncelik olarak görme konusunda kararlı olun. Mindulness'ı günlük rutininizin bir parçası haline getirin. Yatmadan önce, ödevlerden önce veya televizyon seyretmeden önce egzersiz yapın.

Şunlardan şaşmayın:

• Egzersizinizi her gün aynı saatte yapın.

• Sakin, sessiz bir ortam yaratın.

• Günde 1-3 dakika ayırın.

• Uygulamayı basit tutun. Nasıl kolayınıza geliyorsa öyle yapın.

• Her gün birazcık mindful dinleme ve nefes alma, evdeki ilişkilerin tonunu ve ruh halini değiştirmeye başlamak için yeterlidir.

Uygulama: Egzersize çocuğunuzla birlikte karar verin. Eğer mindfulness konusu sizin için yeni bir şeyse ve çocuğunuz okulda bununla tanışmışsa bırakın çocuğunuz size rehberlik etsin. Ona mindfulness'ı nasıl uygulayacağınızı sorun. Mindfulness'ın en önemli yönlerinden biri de çocukların başkalarının deneyimlerini olumlu yönde değiştirme konusunda kendi kapasitelerinin farkına varmalarına yardımcı olmasıdır.

3 EVDE İNFORMAL UYGULAMA

Mindfulness'ı her an kullanabilir, önerdiği yöntemlere her an başvurabilirsiniz.

Çocuğunuzu "şu anda neler hissettiğini fark etme" konusunda uyarmak, bunu ona hatırlatmak, hemen kendisine dönmesine yardımcı olur. Siz bunu düzenli olarak yaptığınızda, çocuğunuz da daha uyarılmadan kendine dönmeye, eskiye nazaran daha sık durup farkındalığı uygulamaya başlayacaktır.

Önemli not: Bu yöntemi sadece bir merak ve kendini tanıma aracı olarak kullanın, disipline etmek metodu olarak değil.

Uygulama 1: Duyguların yoğun yaşandığı bir anda, çocuğunuza şunu sorun "Aklına, mindfulness eğitiminde öğrendiğin ve şu anda sana yardımcı olabilecek herhangi bir şey geliyor mu?" Yaşadığı bu yoğun duyguyu vücudunun nerelerinde hissettiğini sorun. Bu duygunun farkına vardığında neler olduğunu sorun ve birlikte farkındalık içinde nefes almaya çalışın.

Uygulama 2: Genellikle, çok zor bir duygusal anın, duygu selinin en doruk noktasındayken mindfulness'ı hayata geçirmeyi önermek pek fayda sağlamaz. Çocuğunuz biraz sakinleşince neler yaşadığını ve mindfulness eğitiminin o anlarda nasıl bir yarar sağlayabileceğini düşünüp, bu konularda konuşun. Bu konuşma, çocuğun bir dahaki sefere farkındalığı hayata geçirmeyi hatırlama olasılığını arttırır.

Aşkın gözü kör değil gerçekten "GÖR" olmaktır

Zaman alçakta sürünmek değil, özgürce uçmak zamanı... Bunu yaşayabilmek için bir kaldıraca ihtiyaç var ve bu da insanlığa bahşedilen en güzel mertebe olan aşk!

BURCU ÖZTINAZ KÖMÜRLÜ

Meditatif rehber, yogi Mert Güler, "Aşka Kanat Aç" adlı yeni kitabında hakiki aşkı bulmaya duyduğumuz isteği anlatıyor, günümüzün sahte aşklarına meydan okuyan bir Gece Kelebeği'nin öyküsünü… "Kelebeklerin içinde bir tür var ki, böylesine bir aşık dünyaya gelmemiştir" diyor. "Üstelik bu kelebek kendi türüne aşık değildir. Işığa aşıktır, ateşe aşıktır. Sanki aşkı, maneviyatı, kutsallığı, dönüşümü, içselliği çıplak gözle görüp idrak edebilmemiz için yaratılmıştır. İsmi ise pervane, nam-ı diğer gece kelebeği. İnsan aşka onun gibi kanat açarsa, aşkların en güzelini yaşayacaktır." Şem ile pervanenin aşk hikayesi tasavvufi yorumla ilk kez Hallac-ı Mansur tarafından anlatılmış. Şemin mürşide, pervanenin müride benzetildiği eserler yüzyıllardır aşkla yanan gönüllere ilham olmuş. Mert Güler de kitabında, kendini bilmeyen insanın özgürleşemeyeceğini, bir kelebek gibi kanatlanamayacağını ve kutsal bir değer aramadığı takdirde yaşamını tırtıl olarak sürdüreceğini dile getiriyor. "Bu kitapta şem ve pervanenin kendi içsel dünyama kattıkları aracılığıyla içimi döktüğüm sayfalarla karşılaşacaksın" diyor okurlara.


Mert Güler

"Aşka kanat açmak için özgür kanatların olmalı…" Bunun altında neler gizli? Biraz anlatabilir misiniz bize?

Aşk çok özel bir kavram, zarif ve yüksek bir enerji ama ne yazık ki o da çağımızda birçok şey gibi sıradanlaştırıldı, önemsizleştirildi, değersizleştirildi. Maddiyata, nesneye indirgendi ve fiyat biçildi. Aşkta şekil olamaz, bu şekilde gerçek aşk yaşanmaz. İlahi de olsa, beşeri de olsa onun kapısından girebilmek için cesur, sezgisel ve saf olunmalı. Tıpkı küçük bir çocuğun doğallığında yani şartsız, hesapsız, koşulsuz. Aşkta ego yoktur, aşkın ateşiyle erir gider. Günümüz aşklarının çoğu sahte; yürekle değil, mantıkla yürüyor çoğu ilişki. Akıl yürüterek ya da mantıklı davranarak ulaşabilecek bir mertebe değildir bu. Bağımlı olunmaz, derinden bağlı olunur. İlişkide tutkulu ve tutuklu kalınmaz, özgürce paylaşmanın güzelliği ve ferahlığı yaşanır. Zaman alçakta sürünmek değil, özgürce uçmak zamanıdır. Bunu yaşayabilmek için bir kaldıraca ihtiyaç vardır. Bu hal ise insanlığa bahşedilen en güzel mertebe olan "aşk"tır.

> *"En büyük ziyan kişinin kendi potansiyeline göre yaşamamasıdır. Potansiyeli su yüzüne çıkarmak için ikinci defa doğmak, başka bir boyuta geçmek gerekir."*

Bir tırtılın kelebeğe dönüşme sürecinin, insanın kendine yaptığı yolculukla benzeştirilmesi, kitabın ana eksenini oluşturuyor. Bu potansiyeli ortaya çıkarmak için ne yapmak gerekiyor?

En büyük ziyan kişinin kendi potansiyeline göre yaşamamasıdır. Potansiyeli su yüzüne çıkarmak için ikinci defa doğmak, başka bir boyuta geçmek gerekir. Bu tırtılken, kozayı yırtıp kelebek olma halidir. Maalesef çok yoğunuz, her şeye vaktimiz var da bir kendimize ayıracak neredeyse birkaç dakikamız bile yok. Bu metaforu kullandım çünkü bu kadar koşuşturmacada yüreklere dokunabilmek ve okurun dikkatini çekebilmek için fazla vakit yok. Okurlarımın doğrudan tüm duyu organlarında hissedebileceği bir kurgu var bu kitapta. Şem ve gece kelebeğinin kendi içsel dünyama kattıkları aracılığıyla okurlarıma kendilerini keşfetmeleri konusunda farkındalık yaratmak için ilham olmak istiyorum. Çünkü, kişinin kendini yakından tanıması, bilmesi ve anlaması gerçek aşka ulaşabilmesi için büyük bir adımdır. Değişimin en büyük engeli, zihinsel dirençlerdir. Bilinmeyen bir mutluluk için, bilinen bir mutsuzluğu bırakabilmek risktir, cesaret ister. Bilinmezlik kuşku doğurur. Ben buna "acaba sendromu" diyorum. Acaba yapabilir miyim? Acaba hak ettim mi? Acaba oldum mu?

Bu "acaba"lara doğru yanıt bulduğumuzdan nasıl emin olacağız?

Zihin değişime hazır değilse, önce sol beyin devreye girer. Sol beyin riski sevmeyen matematikçi, hesapçı, garantici ve analizci bölümdür. Değişime karşı koyar; zihni şöyle bahanelerle oyalamaya çalışır: "Eski köye yeni adet getirme, belki sonra, bakarız…" Sağ beyin ise sezgisel, bütünsel ve yaratıcıdır. Değişim onun işidir, aynı zamanda üretkendir. Mantık için tırtıl kozaya girerse ölür. Sezgi içinse kozaya girip kelebek olmak için doğal evrimini tamamlamalıdır. Kendini gerçekleştirmek isteyen bir kişi kozasını kendisi yapmalı, içsel yolculuğunun sırlarını kendisi keşfetmelidir. Böylece insanlık başka bir boyuta ulaşabilir.

Sağ beyin mi, sol beyin mi konuşuyor; sezgimiz mi, zihnimiz mi? Bu ayırt edilmesi en güç mesele. Bunu nasıl anlayacağız?

Zihin vahşidir. Onunla savaşmayı bırakmak gerekir. O eğitimli ve çok akıllıdır ancak her şeyi bilen bir tavrı vardır. Bu sebeple çok yanılır. Bunun için zekayı kullanmak ve sevgi tek çözümdür, çünkü sevgi dönüştürücüdür. Zihin yanıltıcı olabilir. Şöyle bir örnekleme üzerinden anlatayım. Günümüzde zengin ve şöhretli insanların gösterişli yaşamlarına duyulan aşırı hayranlık, kişinin kendini keşfinde büyük bir engeldir. Çoğu zaman sorgusuz sualsiz onlar gibi zengin ve ünlü olmak isteniyor. Bu da hakiki aşkı ve özgün yaşamayı gölgeliyor. Çünkü tüm mesaisini başkalarının hayatlarına harcayan bir kişi kendi iç sesini nasıl duyabilir? Yüreğin sesini duymak için başta meditasyon olmak üzere, kişiyi kendisiyle tanıştıracak çalışmalar yapması gerekiyor. İçsellikte yükseldikçe, olağanüstü bir evrenin parçası olduğumuzu keşfettikçe, yaşadığımız aşklar da kutlamaya dönüşecek. Olgunluğa erişmek için bedeller ödenmelidir. Bu bedellerse gerekli dersler çıkarılıp yeni bir dönüşüme yol açtığı ölçüde değerlidir.

KULAKTAN FİLİZLENEBİLMEK İÇİN SOHBET GEREK

İçselliğe adım atmak isteyenlere neler önerirsiniz?

İki doğum yaşarız; biri fiziksel yani madde aleminde, diğeri ruhsal yani mana aleminde. İlki rahimden, ikincisi ise kulaktan döller. Kulaktan filizlenebilmek için hakikat hakkında aşkla yapılan sohbete ihtiyaç vardır. Sufilikte aşk, muhabbettir. Bu muhabbetin tohumunu ise ancak doğru bir rehber atar. Kişinin can kulağı ile dinleyip özümsemesi içsellikte gelişim göstermek açısından önemli. Nasıl ki çırak ve kalfa olmadan usta olunamaz, bu yol için de bir ustaya ihtiyaç vardır. Bunu tek başına öğrenmeye çalışmak ya yolu şaşırtır ya da vakit kaybettirir. Rehber bir rol modeldir. Derviş bilincine erişmek kolay değildir. Çünkü bedeni ve zihni ıslah etmek icap eder. Nefs terbiye edildikten sonra aydınlığa doğru aşkla yol almak mümkün hale gelir.

Doğru rehberi bulduğumuzdan nasıl emin olacağız?

Benim bugünlere gelmemde hocalarımın etkisi çok büyük. Futbol antrenörlerimden başlayarak NLP ve dans eğitmenlerim, yoga, zen ve sufi üstatlarımla hala çok özel bağlarım var. Neyin eğitimini alıyorsanız o rehberinizin çok özel bir enerjiye sahip olması önemlidir. Zaten yüreğini dinleyen doğru kişiyi muhakkak bulur. Hayatta birçok hata yapılıyor. Yanlışı yanlışla kapatmamak için içsel çalışmalar yapmalı, bu yolda ilerlerken doğru bir rehber seçilmeli. Bu rehber aynı zamanda özgür ruhlu olmalı. Özgür bir ruh, senden bir özgürlük abidesi yaratır. Tutsak bir rehberse, seni tutsak eder. Çünkü senin ona gitmene tutsaktır; çok fazla takipçisinin, müridinin olmasına tutsaktır; güce ve o topluluğun gücüne tutsaktır. Kendine daima bağımlı köleler arar. Bu nedenle devamlı yasaklar ve dar kalıplar koyar. Peki, “Tek seansta her şeyi çözerim, seni uçururum” diyenler de var. Tam tersi uçmaya değil, gönlüne konmaya ihtiyaç var. Bu hayatta parana, makamına, unvanına talip olan var da gönlüne talip olan var mı? Özgür olmak için kalp gözünün açık, gönlünün derviş olması önemlidir. Mevlana’nın dediği gibi “Bize gözün değil, gönlün gördüğü yürek gerek.”

“EN DERİN ÇARESİZLİĞİM İLK KOZAMIN MİMARI OLDU”

Metafor olarak kullandığınız hikaye aracılığıyla, kendi deneyiminizi de anlatıyorsunuz kitapta. Biraz bahseder misiniz kendi hikayenizden?

Aşk derken hayatta her tür aşktan söz ediyorum. Benim de ilk aşkım futboldu. Futbol demek ben, bense futbol demekti. Sakatlandığım zaman geçirdiğim ameliyatlar sonucu doktor “Yürüyemeyeceksin” dediğinde ya tekrar sevecek ya da vazgeçecektim kendimden. Hayatımın merkezini kaybetmiştim. Bundan sonra hayattaki rolüm ne olacaktı? Azmim, çabalarım sayesinde iyileştim. Farklı spor dalları ve dansla ilgilenirken yolum yogayla kesişti. Yıllar sonra anladım ki futbol bana yoğun baskı altında, esnek ve çözüm odaklı olabilme kabiliyeti de kazandırmıştı. Bedensel ve zihinsel esneklik, içsel esneklik de kazandırır. Mevlana’nın “Kolum kırıldı diye üzülme; belki Allah o kırılan kolun yerine sana kanat verecek” sözüyle ilk karşılaştığımda daha iyi anlamıştım. Meğer çok büyük gözyaşı akıttığım en derin çaresizliğim, ilk kozamın mimarı olmuş; daha güçlü bir Mert olarak dışarı çıkmama vesile olmuş.

“Sufilerin ‘bu da geçer yahu’ zikri gibi olumlu ya da olumsuz tüm yaşananların gelip geçer olduğunun farkına varmak şifa getirir.”

Cesur olmaktan bahsediyorsunuz hep. Aşk ve cesaret nerede ve nasıl buluşuyor?

Aşık olmak konfor alanını terk edip yeni deneyimlere açılmak demektir. Dünya adeta korku enerjisi üstüne kurulu. İşinden çıkarılmak, sevilen birini kaybetmek, terk edilmek, yalnız kalmak, parasızlık korkusu diye uzayıp giden bir liste bu... “Şimdi”yi yaşayamadan geleceğe dair kaygılar yaratılıyor. Sufilerin “Bu da geçer yahu” zikri gibi olumlu ya da olumsuz tüm yaşananların gelip geçer olduğunun farkına varmak şifa getirir. Hayat da gökyüzü gibi, bazen günlük güneşlik bazen de kara bulutlarla kaplı olabilir. Önemli olan şikayet etmeden, hepsinin gelip geçer olduğunu bilmektir. Bu devirde gülümsemek cesaret işidir. Enerjiyi yükseltip insanlara yaymak, sevgi ve merhameti paylaşmak gerekiyor. Korkularla cesareti, nefretle sevgiyi, asık suratla gülümsemeyi yer değiştirdiğimiz zaman korkular çok azalır.

“Kalbinin sesini dinle” diye boşuna dememişler. Aşkın gözü kör değil, gerçekten “gör” olmaktır. Eğer yaşıyorsan, ertesi sabah kalkacak gücün varsa gerçekten yüreklisin. Aşıkken dünyanın tüm nimetleri kutsal birer hazineye dönüşür. Hayatı şiir gibi yaşamak gerekiyor. Yoksa sürekli zalimlerin türküsü mü çalıp duracak?

“İçsel arayış yolculuğunun ilk şartı cesarettir, ikincisi çaba, üçüncüsü sabır...”

Kitapta yol gösterici sorular da var. Mesela onlardan biri: Kişi, kendi içsel yolculuğuna hazır olduğunu, doğru zamanın geldiğini nasıl anlayacak?

Öncelikle kişi karar alıp içsel arayış yolculuğuna başlamalı. Bu hayattan da ne istediğine odaklanmalı ve kendini araştırmaya, geliştirmeye, değiştirmeye ve dönüştürmeye karar vermeli. Bunun ilk şartı cesarettir, ikincisi çaba, üçüncüsü ise sabırdır. Hiçbir meyve zamanından önce olgunlaşmaz. Hiçbir mevsim zamanından önce gelmez. Burada en önemli şeyse enerjinin doğru yönlendirilmesidir.

Peki zihnimizin bizi ele geçirdiğini düşündüğümüz zamanlar vazgeçmeden nasıl devam edebileceğiz bu yolculuğa?

Burada da doğru rehber gerekiyor. Aynı zamanda kişinin hemen vazgeçmemesi ya da yanlış yola sapmaması da önemli. Her şeyden önce en olumsuz bir karar bile, karasızlıktan daha iyidir. Kararsız kalmak çok büyük bir zaman ve enerji kaybıdır. Aslında karar iki aşamadır: Önce karar alınır, sonra karar verilir. Başta hatalar yapılabilir. Bir adres ararken yanlış yollara sapılabilir ama sonunda muhakkak o adres bulunur. Kararsız kalanlarsa harekete geçemez. Doğru kararlara ulaşmak için, geçmişteki yanlış karar basamaklarını kullanmak gerekiyor çünkü onlar doğru kararların mimarlarıdır. Yine konu cesarete geliyor. Korkunun ecele faydası yoktur. Şems-i Tebrizi, “Düzenim bozulur, hayatım alt üst olur diye endişe etme. Nereden biliyorsun hayatının altının üstünden daha iyi olmayacağını? Olmadı diye sızlandığın duaya, gün gelir olmadı diye şükredersin” demiş. Özgüven çok önemli. Temiz bir kalple ve temiz bir niyetle verilmiş kararlardan -başta acı da verse- alınan çok özel dersler vardır. Şöyle özetleyelim: Karar al, karar ver, çaba göster, sabret. Tüm bunları yaparken de korkuların üzerine gidip cesur olmak gerekiyor. Kendini keşfetmek çetin bir yoldur. Olumlu ve olumsuz yanlarınla, hayal kırıklıklarınla, korkularınla, kaygılarınla, fedakarlıklarınla, arzularınla, beklentilerinle ve sınırlayıcı bütün kalıplarınla hesaplaşıp fatura neyse ödenmelidir. Tabii ki bunu herkes yapamaz. Zaten bu iş her kişinin işi değil “er” kişinin işidir. Mevlana şöyle demiş: “Çalınan her kapı hemen açılsaydı, ümidin, sabrın ve isteğin derecesi anlaşılmazdı.” Sözde mi aşıksınız, yoksa özde mi? Eğer özde yaşanıyorsa aşk, kapısından öyle kolay kolay dönülmez. Bu konuyu da Mevlana ne güzel özetlemiş: ‘Kapı açılır, sen yeter ki vurmayı bil! Ne zaman, bilmem! Yeter ki o kapıda durmayı bil!’ Sabırla o kapıda durmayı öğrenmek gerekiyor. Ona adanmak; perdeleri kaldırır, sırları ortaya çıkarır. Manevi zenginliğe ulaştırır.

“Temiz bir kalple ve temiz bir niyetle verilmiş kararlardan -başta acı da verse- alınan çok özel dersler vardır.”



MELTEM GÜNER
YAZAR

İYİ BENİ BULUR

Coğrafyaların kaderleri vardır. O coğrafya, kendine çekme potansiyeli taşıdığı kısmetleri, tehlikeleri ve hediyelerini toplumlara sunar.

Bazı coğrafyalardan öfkenin dumanı yükselir, bazısından dinginlik, yenilik, şatafat veya sadelik... Bin yıl geçer bu akış benzeriyle devam eder. Yönlerin de bu şekilde potansiyeli bulunur. Kuzeyin serinliği sertleştirir, güneyin sıcağı gevşetir, doğu başlamaya heveslendirir, batı gideni bıraktırır ve vedalaştırır. İnsan doğduğu coğrafyada şekil alır, seçimlerini belirler, toplumun ve ailesinin gösterdiği gerçekliği bilir. O gerçekliğin içinde seçimlerinin kendisine ait olduğuna inanır. Bir su dalgasının akışına uymuş damla misali akar.

Bizim coğrafyamız binlerce yıldır uygarlıklar beşiği olmuş, şekillenmiş, yenilenmiş ama geçmişle bağını tam olarak kuramamış; inkarı seçmiş bir dokuya sahip. İnanışlarının izinden gitmeyi tercih eden bir yapıya sahip toplumlara ev sahipliği yapıyor. Kültürü bir kıyıya koyarak; soyunu, gelişimini, bir yemeği tabağın içine kondurur gibi konduruyor kendini bembeyaz bir sayfaya. “Tek inanışı vardı, tek soyu, tek ananesi, tek bildiği ve o bildiğinin ötesinde ona geçmişin ne izi değdi ne de tozu” şeklinde anlatıyor tarihini, yaşayışını. Birden bire oldu ya her ne olduysa, geçmişten hiçbir şeyi kabul edemiyor ya kendi tespitinin dışında, bu nedenle Anadolu koymuş yaşadığı toprakların adını. “Geçmişini hatırla” diyor kendi kulağına, “Toprakla olan bağını hatırla.” Geçmişini onaylayamayan geleceğini tasarlayamaz. Hayat, deneyimlerin ışığında yeni bir yol arayışı ile kaderinin kalemini verir insanın eline. Bu nedenle bu coğrafyanın ortak titreşimi şikayettir. Önce kendinden sonra diğerinden, olandan, bitenden gelecekten, geçmişten. Oysa şikayet ettikçe, şikayet edilecek konulara odaklanır onları büyütür insan. Şükür kelimesi ise çoğu zaman: “Buna da şükür” tadından öteye gidemiyor. Kabul etmediğin hiçbir şeyle bağını kuramayacağın için onunla bağını kesemezsin de.

KENDİNİN DEDİKODUSUNU YAPMA

Kendi ülkesinden, coğrafyasından , kültüründen, parçası olduğu toplumdan umutsuzca bahseden, kötüleyen bir bireyin kendisine farklı davranması beklenmez. Nitekim her birimiz kendimizden bahsederken öncelikle geçmişimizden, seçimlerimizden, hatalarımızdan dem vurarak iletişim kuruyoruz dostumuzla, arkadaşımızla, ailemizle ve geri kalanlarla. Nasıl başaramadığımızı, terk edilişlerimizi, yarıda bırakmalarımızı, umutsuzluklarımızı anlatıyoruz. Kendi ülkesinden umudu olmayanın, kendinden bir umudu olabilir mi?



Ülke dediğim, toplum dediğim sensin, benim. Biz bir araya gelip oluşturuyoruz bu unsurları. Çevremi dinliyorum: "Bizden bir şey olmaz... Bu yaştan sonra ben.... Zaten belliydi böyle olacağı... Beceremiyorum... Yapamıyorum.... Zaten beceriksizimdir..." Kendi ülkesinin dedikodusunu yapan insanların arasında büyüdük biz, bu nedenle ilk dedikodusunu yaptığımız yine kendimiziz. En yakın dostlarımızı sıklıkla aradığımız, ihtiyaç duyduğumuz zamanlar, kederlerimizi, başarısızlıklarımızı paylaşmak için olur. Şöyle denir: "Bu günümde de aramayacaksa, ne zaman yanımda olacak?"

EYLEME GEÇEN VAR MI?

Bu coğrafyada başarıyı alkışlamak zordur, başarısızlıklarda bulur insan kendini kalabalıkların içinde... Başarana iyi gözle bakılmaz. "Sürüden kopmuş, havaya girmiş, kendini bir şey sanmış" imaları yapılır arkasından. İkinci en önemli dedikodu malzemesidir başkasının mutluluğu, başarısı, ilerlemesi. "Bak Batılılar nasıl ilerliyor?" diye başlanan söze, "Onlar bizim ilerlememizi istemez" ile son verilir. Komşular düşmandır, en değerli madenler elden alınmış, denizlerin içine edilmiştir. Bunca tespit ama eyleme geçen var mıdır? Hayır. Konuş, konuş ve sadece konuş.... Estir, yağdır sonra otur geçmişin başarısızlıklarından bahset. Özlemin bir daha ele geçmeyecek giden fırsatlara, çocukluğuna, zamanın akıp gidişine bir şey yapamayışına olsun. Sen bu halde yeni bir gelecek yaratabilir misin? HAYIR.

Savaşlarda, salgın hastalıklarda, depremlerde hatta soykırımlarda bile kurtulan, mucize dediğimiz seçenekle yaşamın kucakladığı insanlar olmuştur, olmaktadır ve olacaktır. Biz kendimizi bir felaket senaryosu içinden kurtuluş senaryosu içine aldığımızda iyi ile buluşuruz.

BİLİNMEYEN OLASILIK

Astrolojiye olan merakımın ışığında, dönemsel etkileri paylaştığım yazılarımda bilinemeyen bir olasılığın orada varlığını hatırlatırım. Onca bilgiye, onca incelemeye rağmen hiçbir astrolog kesinlikle "Bu olacak" diyemez. Olasılıkları anlatır. O olasılıkların içinde görülmeyen bir açı vardır. Bu açının adına mucize denir. Biz de hayatın içinde onca bildiğimizi, deneyimimizi hatta elimizde bulunan şartları ortaya koyup da "Sonuç budur" dediğimizde, kesinlikle, mutlaka dediğimizde oraya yürütürüz kendimizi. Oysa olma olasılığı var evet, ama "İYİ BENİ BULUR" eminliği ile bir kapı açtığımızda, mucize olasılık oradan giriverir.

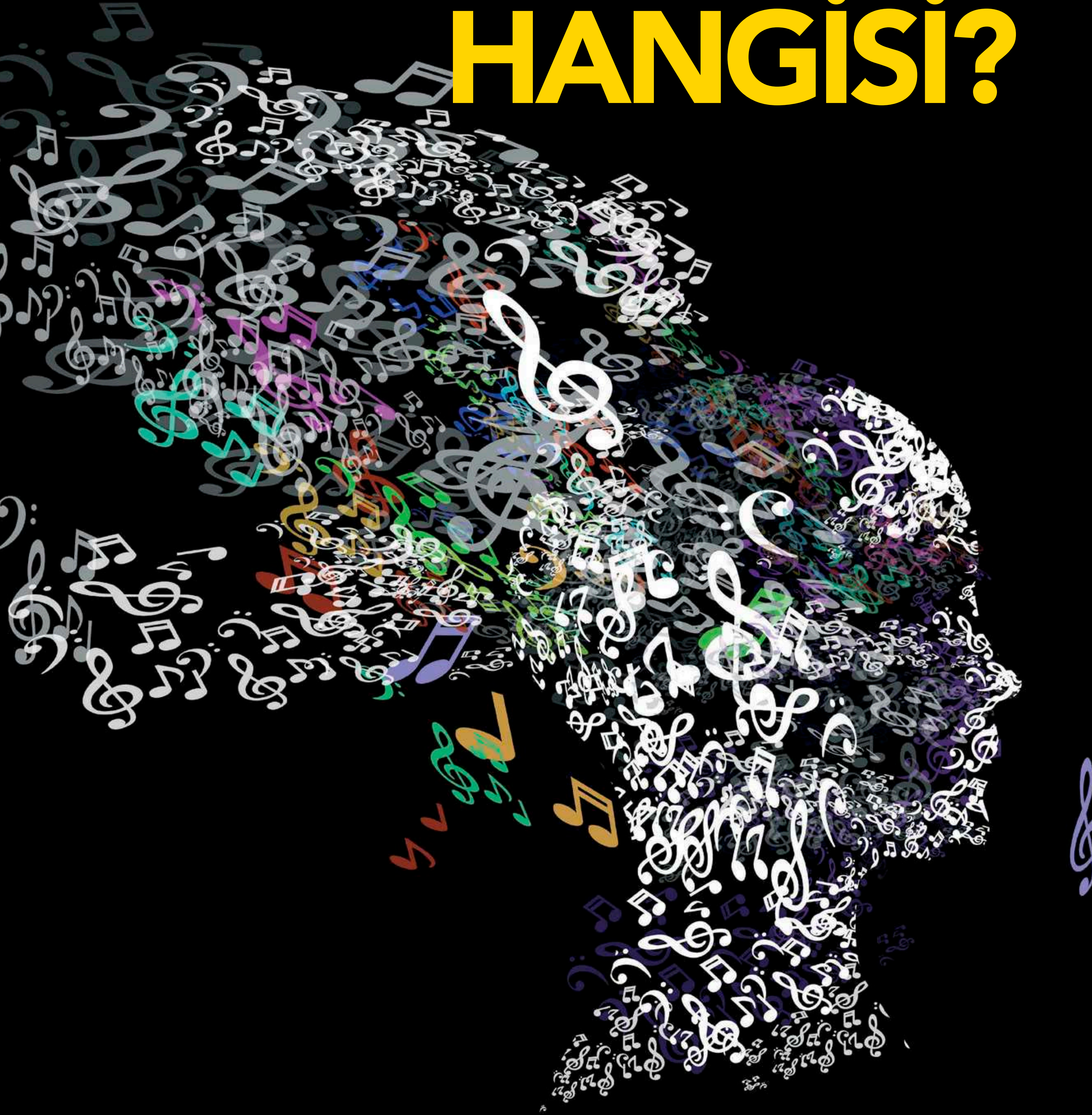
Bunun için birkaç tavsiyem var:

- Kendini takdir et.
- Kendinin ve başkalarının dedikodusunu yapmayı bırak.
- Geçmiş başarısızlıklarından, kaybedişlerinden, terk edilişlerinden bahsetmeyi bırak. Bunların sana öğrettiklerini fark et.
- Tazenin, akanın, yeniliğin, güzelliğin içinde ol. Parka git, denizi seyret, çiçek yetiştir, kuş besle, hayvanlara yardım et, çocukları sev.
- En önemlisi gülümse.
- Hayallerinde iyiliğin içinde ol.
- Geçmiş başarılarını, sıkıntıdan çıkan o azimli hallerini hatırla. Bir defa yapmıştın, çok defa yaparsın.
- Kendi özelliklerini önce kendine öv, takdir et. Sonra da insanlara başarılarını anlat. Nerelerden geldin, ne güzellikler seyrettin, anlat.
- Başarılı insanları kutla, başarıyı kutla, başarmışa yönel.
- Yarıda bıraktığın ne varsa, yarıda bıraktığını itiraf et, özgürleş. Böylece yeniye başlamak için isteğin oluşur.

Hayatla sohbetinde hatırla; burada misafiriz ve ev sahibi bir dediğimizi iki etmiyor. İfadelerimiz ne ise bize onu servis ediyor.

İyi beni bulur...

Senin melodin HANGİSİ?



Kendimize olan inancımızı, içsel ritmimizin gücünden alıyoruz ve yine içimizdeki ritmi duyabildiğimiz sürece kendimizi güçlü ifade edebiliyoruz. İçeriyle dışarıyı dengeleyen de yine kendi melodimiz... Peki bu melodi nelerden oluştu ve şu an nasıl çalıyor, farkında mıyız?

YAPRAK ÇETİNKAYA

Renan Koen deneyimli bir piyanist... Henüz 17 yaşındayken özel ders verdiği öğrencileri ona dertlerini açtığında "Onlara nasıl yardımcı olabilirim?" diye sormuş ve belki de o günlerde bu soruyla attığı tohum yıllar sonra müzik terapi eğitiminin ilk adımı olmuş. Gerçek özgünlüğün hakiki iç sesimizi ve bu sesin diğer melodilerle uyum içinde çaldığını duymaktan geçtiğini söylüyor. İşte o zaman insan bambaşka bir sevme durumuna geçebiliyor. Bu nasıl bir yolculuk, enstrümanlar ve insanlar bu niyetle bir araya gelince nasıl bir yolculuk başlıyor, Renan Koen'e sorduk.

"Müzik terapi" ifadesi neleri kapsıyor?

Seslerle olan her şeyi... Müzik seslerden oluşur ve her şeyin bir sesi vardır. Daha da ileri gidersek titreşimlerle ulaşılan her şey... Daha da ileri gidersek aslında her şey... Benim için her şey müzik.

Her şeyin bir titreşimi olduğuna göre her şeyin müziği var. Siz bu gerçeği nasıl kullanıyorsunuz?

Yaşam hikayemle çok örtüşen bir farkındalık... Küçük yaşta müzik eğitimi almaya başladım. Sekiz yaşındaydım ve başka bir hobim hiç olmadı. Müzikle aramda hemen çok büyük bir aşk oldu... Hemen çok ciddi eğitim alıp konserler vermeye başladım. Yan flüt çalıyordum. Zaman içinde piyano ile tanıştım. Dolayısıyla müzik her zaman benim rehberimdi. Şimdi fark ediyorum ki her şeyi müzikle tercüme etmişim; ben kendime hayatı müzikle tercüme etmişim, hayat bana müzikle tercüme olmuş. Gördüm ki zorluklarımı da müzikle aşmışım. Bunu şimdi fark ediyorum.

17 yaşındayken özel ders almak isteyenler oluyordu. Paris'te okumuştum, tekrar okumak için İngiltere'ye gitmek üzereydim. Ciddi klasik eserler çalıyor, konserler veriyordum. Hocalarım bölünmemi istemiyordu ama ben deneyim kazanmak istiyordum. Gizli gizli ders vermeye başladım. Çözümcü bir disiplin içeren bir ekolle okumuştum ve bundan hiç sıkılmamıştım. Hatta bana çok iyi gelmişti. Sandım ki herkesin yapısına uyar. Ama bazı öğrencilerde hatta çoğunda işlemedi. Onlar profesyonel müzik hayatı istemiyorlardı. Zamanla çocuklar bana dertlerini anlatmaya başladılar. "Bari müzik terapi okuyayım ki yardımcı olabileyim" dedim. Gerçi o zaman hemen okumadım ama kararı o zaman vermiştim.

Hangi eğitimi aldınız?

Amerika'da ve Avrupa'da müzik terapi eğitim programı veren bir kuruluş var. Seneler sonra onların programını Yunanistan'da aldım. Eğitim sırasında şunu fark ettim: Gelen kişiye bir müzik kullanmak konusunda sonsuz olasılıklar var ama nasıl başlanacağı ile ilgili ipucu yok. Ben de hocamı bu konuda sıkıştırdım, nasıl olacak diye. Ben rastlantısal olamıyorum. Sağlam veriye ihtiyacım oluyor. Beste yaparken de önce kurgusu olması, sahne sahne film gibi görmem gerekiyor. O da bir hocasının beyin üzerine bir kitabını önerdi. Oralardan hareket ederek bir noktaya geldim. Ben ne yapıyorum müzik terapide, daha doğrusu seslerle iyileşmede? Gelen kişinin -ki grup çalışması da olabilir- bütün seslerle olan ilişkisini öğrendiğim bir soru formum var. Uzun uzun dolduruluyor. Kişi ile ilgili bilgim oluyor.


Renan Koen

" İlk doğduğunuz evdeki sesler nelerdi, tren yolunun yanında mıydı eviniz mesela? Bu seslere neler kodlandı ve bu kodlar bugün sizi nasıl etkiliyor? "

Nasıl sorular var formda?

İlk doğduğu evdeki sesler nelerdi? Anlatılan ya da hatırladığı... Tren yolunun yanında mıydı mesela? Annesinin karnında geldiği yaşa kadarki döneme ait birçok soru var. Aslında seslere neler kodlandı, onu öğrenmeye çalışıyorum. Hangi duygusal ve zihinsel süreçler, çevresel olaylar kodlandı? Dolayısıyla sesler ona ne diyor, duyduğunda ne hissediyor, ne düşünüyor, düşündüğünden nereye gidiyor?

Adeta ışık hızıyla oluyor galiba bir ses ile hislerin gelişi...

O kadar çabuk oluyor ki... Duyduğunuz anda gerçekleşiyor bütün bedeniniz de dahil. Negatif kayıt varsa negatif titreşiyor ve bütün organların titreşimini bozuyor bir süre sonra. Dolayısıyla benim amacım kişinin kendi ses dünyasından çıkan bilgilerle onu rahatsız eden alanları fark ettirip daraltmak, etkisini azaltmak... Bunlar deşifre olduğunda bir süre sonra etkisi de azalıyor çünkü.

Mutlu olduğu şeyleri de kişi genelde bilmiyor, fark etmiyor. Onları da fark ettirip etkisini çoğaltıp alanını büyütmek amacımız...

Evde büyük kavga var, çocuk çok korkuyor ve o sırada dışardan güçlü bir motosiklet sesi geldi diyelim. Bunun bir kere yaşaması kalıcı olmasına neden olabilir mi?

Evet. Hemen kodlanıyor. Kişiden kişiye değişiklikler olabiliyor tabii...

Peki soru formunu doldurdu danışan, sonra?

Formu zaten karşılıklıyken dolduruyor ve o sırada bir sürü şey ortaya çıkıyor. Sonra ben müzik hazırlıyorum o kişi için. Tekrar geldiğinde müziği dinliyoruz. İki çeşit müzik terapi var aslında. Bir tanesi reseptif (algısal) müzik terapi, diğeri aktif... Algısal terapi kişinin dinlemesi ile yapılan müzik terapi. Aktif terapide ise danışan çalıyor. Kişi hangisine uygun diye bakıyorum; dinleyecek mi çalacak mı? Ona göre ilerliyoruz.

Kendisi bir enstrüman mı çalmalı?

Ses çıkaran herhangi bir şeyle kendini ifade etmesinden bahsediyoruz. Bir enstrüman çalması gerekmiyor. Herhangi bir ses çıkarması... Bende birçok seçenek de var ama sehpaya da vurabilir, vücuduna da vurabilir. Kendisinin içinde aktif olarak rol oynadığı bir durumla mı devam edeceğiz yoksa pasif olarak mı dinleyecek? Kişinin neye hazır olduğu formda belli oluyor. Seansın sonunda ise konuştuğumuz konuya göre piyano çalıp küçük bir meditasyon yaptırıyorum.

Bir seansta neler olabilir?

Bir kerede hiçbir şeyin hafifleyeceğini düşünmüyorum. Ama kişi tesadüfen bir şeyin sonuna gelmiştir, farkındalığı artmıştır, son adım bu olabilir tabii. Benim şimdiye kadar olan deneyimimde yine kişiden kişiye, kişinin kendinde hissettiği tıkanıklığın yoğunluğuna göre değişmekle birlikte altı ay ile bir buçuk sene arasında direksiyonu kendi eline almış oluyor.

Bir müzik mi veriyorsunuz yoksa tekrar geliniyor mu?

İkisi de olabiliyor. Tıkanıklıklar üzerine gittiğimiz müzikleri tekrar tekrar dinleme taraftarı değilim. Çünkü zaten onu azaltmaya çalışıyoruz. İyi gelen müzikleri veriyorum danışana.

Bu seslerin ilk kayıtları da anne karnında mı atılıyor?

Genellikle anneden duygusal aktarımın olduğu beş aylık dönemde tüm problemler başlıyor. O zaman bebek annenin duygusal aktarımına açık oluyor. Orada bütün kodlar atılıyor. Filtreli de olsa dışarıyı da duyuyor bir yandan. Annenin de bilmediği bir sürü program işliyor içinde. İçerisi çok çıplak. Her şey olduğu gibi. Anne "İyiyim" dese bile içeride öyle olmayabiliyor.

Çalışmalarda her konu anne karnına ulaşıyor mu?

Hepsi ulaştı şimdiye kadar.

Annelere kötü hissettirmeyelim...

Bu yaşamın kendisi. Yapacak fazla bir şey yok. Dünyada olmanın, insan olmanın başlıca gerçeği belki de bu. Sıkıntılar olması, sıkıntıları düze çıkarma çabası ve kişinin kendini bu uğurda geliştirmesi...

Hayatta bazı insanlar vardır çok iyi anlaşırız, bazısı ile çok sürtüşürüz. Bu frekans uyumsuzluğundan mıdır? Müziklerimizin birbirini tutmamasından mı?

Frekans uyumsuzluğu çok doğru. Müziklerin birbirini tutmaması konusunu bilemiyorum. Belki de çok tutuyor o sırada. Belki de öyle bir yoldan geçiyor ki kişi o uyumsuzluğu yaşaması gerekiyor. Sadece şuna değinebilirim; konuşurken anlaştığımızdan daha büyük bir bölümde konuşmadan iletişiyoruz. İnsanların farkında olmadığı birçok titreşim yayılıyor ve bir şekilde birbirine dokunuyor. O dokunma sırasında neler oluyor? Bilmiyoruz.

Size hiç gelmeyecek, gelemeyecek ama merak edenlerin seslerle ilişkilerini fark etmeleri için ne önerirsiniz?

Bir günlük oluşturdum, ses günlüğü... Onu yapabilirler. Günde beş defa her gün aynı saatte olmak kaydıyla, kafalarından geçen düşünceye, "Şu an ne düşünüyorum, beni nasıl hissettiriyor, değiştirmek ister miyim, neyle değiştirmek isterim, değiştirdiğim şey beni şimdi nasıl hissettiriyor?" sorularının cevaplarını yazarak egzersizi yapabilirler. Çok faydalı oluyor.

Bu çalışma nereye varacak?

Kendilerine iyi gelen şeyin farkına varıp buna hayatlarında yer açabilecekler.. Böylece titreşimleri düzelecek.

Seslerle iyileşme, bedensel hastalıklarda da uygulanıyor mu?

Evet ama illa hastalık olması gerekmiyor.

Hastalık oluşumunun titreşimlerle ilişkisini anlatır mısınız?

Düşünce ve duygu alanı çok önemli. Düşünce de bir frekans ve beyinde çok ciddi etkilediği alanlar var. Bir şey düşünmeye başlıyorsunuz, o hemen duygusal tepkimeye yol açıyor. Duygu alanı düşünce alanından çok daha geniş. Duygusal tepkime büyüyor, büyüyor ve eğer ki düşük frekanslı bir düşünce ise bir süre sonra bir organı bozuyor. Her organın da konuları var.

Sadece sesle iyileşmek mümkün mü?

Kişiye uygun olan şey ile iyileşir insan. Sadece ona uygun olanla...

Hayatımızdaki tıkanıklıkları çözmek üzere birçok yaklaşım var. Müzik terapi de onlardan biri mi?

Kişi neye yakınsa, sistemi, düşünceleri, duyguları, bedeni, ruhu ne istiyorsa ancak onunla şifalanır. Kişi onu aslında çok iyi bilir. Biraz içeriyi dinlemek lazım. Bu sağlıksız frekanslar kişi kendisi ile iletişimini kestiği için, kendine neyin iyi geleceğini duyamaz hale geldiği için. O yüzden insanlar ne yapayım diye başkalarına soruyor. Ama aslında herkes kendine neyin iyi geleceğini bilir.

Mutlaka bir konu ile mi gelinmeli size?

Hangi konu ile gelindiği önemli değil. "Neden geldiğimi bilmiyorum" diyebilir insan. Ama zamanla konularını belirlemesini de öğreniyor insan. O da önemli bir şey.

Size defalarca gelip yol alamayan, aslında değişmek istemeyen insanlara rastladınız mı?

Tabii ki var. Kişinin seçimlerine saygı duyuyoruz. Demek ki daha oradan alacağı bir şeyler var, oraya vereceği şeyler de var. Belki bir gün oradan çıkacak, onun birikimini almak için geliyor. Benim de birçok konuda başıma geldi.



"TERAPİST DAİMA KENDİ İÇİNE DE BAKMALI"

"Müziğin içinde olan her insanın titreşimi yüksektir" diyebilir miyiz?

Müzik çok boyutlu bir şey. Hangi boyutunu yaşarsanız onu alır ve verirsiniz. Bazen kişinin müziğe bağlantısı çok kuvvetli oluyor ama ancak onu kendi kişiliği ile birleştirememiş oluyor. Bu bir iş çünkü. Kolları sıvayıp bir iş yapıyor. Dolayısıyla enstrümanın başında harikalar yaratabilir ama oradan kalkıp o bağlantıyı kaybettiği, bunu kişiliğine yansıtamadığı için bambaşka olur. Oysa çalarken çok başka halleri yaşıyor ve yaşatıyordur. Eskiden çok şaşırırdım buna.

İşin bir başka boyutu, müziği anlarken kendini anlamak, kendini anlarken müziği anlamak... Bende ise şöyle oldu; müzik terapi yaptığım zaman her bir kişide "Acaba benim neyi görmem lazım?" diye kendime sordum. Her bir kişiden sonra ben kendimde o konuya tekrar baktım. Bu senelerce böyle gitti. Şimdi ana konularımın ne olduğunu biliyorum. Neyin neyi tetikleyeceğini biliyorum. O tetik çok hızlı gelişebiliyor. Seans sırasında dahi muhakkak içimi dinleyerek, neler oluyor diye bakarak ilerliyorum. Terapistin çok büyük sorumluluğu var ve bu nedenle muhakkak kendi içine bakmalı diye düşünüyorum.

Bireyselin yanı sıra grup seansları da var. Grubun etkisi nasıl? 50 kişi 50 farklı hayat mesela...

Gelecek olanları önceden biliyorum, formlarını alıyorum. Az önce anlattığım günlük çalışmasını da yapmış oluyorlar. Sonrası artık çok sesli müzik gibi...

Bireysel çalışma ile aynı etkiyi yapıyor mu?

Belki daha da fazla etkili oluyor çünkü hiçbir zaman bir grup çok ayrı sorunları olan kişilerden oluşmuyor. Hiçbir zaman... Hatta öyle ki müziği ilk dinlediklerinde fark ediyorsunuz ki aynı görüntüleri görüyorlar örneğin.

BAŞKA BİR SEVME HALİ

Web sayfanızda "Başka bir sevme haline gelmek" ifadesini okudum. Nasıl tarif edersiniz bu hali?

Dedik ki anne karnında kodlar geliyor. Çocuk böylece kendi değer sistemi ile ilgili inançlara sahip oluyor. O inançlardan dolayı bir oyun alanı yaratıyor. O çocuğun bir de özü var, özünün yetenekleri var. Özü tamamen sevgiye bağlı, çok ışıltılı... İlk bahsettiğim taraf, psikolojide "yalancı kişilik" denilen, anne-babanın, toplumun değer yargıları ve ona verdiği değer veya kişinin kendine verdiği değere göre stratejik bir dünya ve orada kendine bir rol yaratıyor. Bu hiçbir zaman öz değil. Sonra çocuk büyüyor ve "Bu beni sıkıyor, boğuyor" demeye başlıyor çünkü özde değil. Özde beslendiği yer ışık, sevgi, mutluluk, neşe, kendini sevmek; yani yüksek titreşimler. Bu oyunlar, stratejiler, kendine ait olmayan taraflar müzikle, nefes terapi ile, aile dizimi ile ya da ona uygun olan ne ise onunla tespit edilip kişi bunlardan özgürleştikçe özüne geliyor. Ve özde de başka sevme halini yaşıyor. Bu deneyimlenebilir bir şey. C. Jung da çok güzel anlatır bunu. Psikiyatri dünyasında kabul edilmiş bir haldir. O aşkı yaşayınca kişinin kendine, ilişkilerine bakışı bambaşka olur. Müthiş bir kabul vardır. Savaş biter, müthiş bir barış gelir.

En sağlam direniş *kalbi* temiz tutmaktır



Tuna Kiremitçi, bir yandan kişisel hayatı diğer yandan memleket meseleleri ile çalkalandıktan sonra kitap yazarken ara verdiği müziğe geri döndü. Çok da mutlu... Şimdi geriye dönüp baktığında "Meğer işleyen bir plan varmış" diyor.

SERDA KRANDA KAPUCUOĞLU

Tuna Kiremitçi yazdığı romanlarla pek çok ödül almış, "Dualar Kalıcıdır" adlı kitabı 17 farklı dile çevrilmiş, her romanıyla çok satanlar listesine girmiş bir yazar–dı. Biz onu sonradan müzik yaparken gördük ve fakat öğrendik ki o aslında en başından beri müzisyenmiş. Şimdilerde edebiyata ara verdiğini duyuyoruz. Üretimleri hangi yönde olursa olsun bir sanatçıyla karşı karşıyayız ve bunu bilmek yeterli geliyor.

Geçtiğimiz günlerde çıkardığı "Tuna Kiremitçi ve Arkadaşları" adlı albümünde on farklı şarkıyı on sevilen isimle birlikte söylüyor. Bu isimler arasında Pamela, Öykü Gürman, Yıldız Tilbe, Gökçe Bahadır, Gonca Vuslateri en çok dikkat çeken isimler. Özellikle Yıldız Tilbe'yle birlikte söyledikleri "Yine Sevebilirim" adlı şarkısı insanın içini ısıtan, yumuşacık ama bir yandan da tatlı tatlı çıkışlarıyla bizim de sık sık girip çıktığımız hallerden dem vuruyor ve Yıldız Tilbe'nin performansı gerçekten kulaklarımızı ihya ediyor.

"Eskiden entelektüel olmaya önem verirdim. Şimdiyse zihnimin sessizliğinden hoşlanıyorum" diyor Tuna Kiremitçi. Ve bu ifadesiyle belki de kendi aramızda tartışacağımız şenlikli bir polemiğin de kapılarını aralıyor.

Yeni albümünüz hayırlı uğurlu olsun. Hemen benim de albümdeki en sevdiğim şarkıda geçen bir sözle başlamak istiyorum. "Yine sevebilirim hayatı" diyorsunuz. Bu tatlı umudu neler ateşliyor sizde?

Umutsuz olma lüksümün olmaması... Şaka bir yana, çocuklarım var, söylemek istediğim şarkılar var, öğrencilerim, sevdiklerim ve dostlarım var... Hepimiz için umudu ve aydınlığı besleyecek şarkılar yazmayı görev biliyorum. Karamsar olmaya, depresyona girmeye falan vakit yok.

Bu şarkıyı Yıldız Tilbe'yle beraber söylemek eşinizin fikriymiş sanırım. Gerçekten muhteşem olmuş şarkı. Albümdeki diğer isimler nasıl ortaya çıktı?

Teşekkür ederim. Eşim Gamze eski bir DJ ve müzik programcısı. Birkaç yıldır bitiremediğim bir şarkıyı bitirip Yıldız Tilbe'ye göndermem konusunda ısrar etti.

"Eskiden entelektüel olmaya önem verirdim. Şimdiyse zihnimin sessizliğinden hoşlanıyorum."

Sonunda dediğini yapmak zorunda kaldım ve sonuç şahane oldu. Zaten albümdeki bütün solistler hayranı olduğum isimler. Seslerine, duruşlarına ya da tarzlarına… Şarkıyı gitarla evde bestelerken gaipten Pamela'nın, Sena Şener'in ya da Jehan Barbur'un seslerini duyuyordum. Onlara teklif ettim. Şarkılar solistlerini kendileri seçti yani.

Uzun zamandır roman yazmıyorsunuz, şarkılar söylemek daha mı güzel geldi size?

Roman yazmak benim arada yaptığım bir şey. Gerçek işim ve tutkum ta lise yıllarımdan beri müzisyenlik. Emekli olunca yine roman yazarım belki. Müzik insanlarla doğrudan iletişim kurduğun bir sanat. Romandaysa araya bin türlü şey giriyor ve bunlar bazen yorucu oluyorlar. Yine de yazmayı seven bir müzisyenim. İyi bir edebiyatseverimdir.

Aslında müzisyenmişsiniz de araya birkaç roman koymuşsunuz gibi oldu sanki…

Kesinlikle. Ama pişman değilim, edebiyatçı arkadaşlarımdan çok şey öğrendim.

Kendiniz hakkında bu seçimleri yapmak sizin için kolay mıydı? "Artık roman yazmayacağım" demek sizin gibi çok satan romanlar yazmış biri için… Biz tuttuğu bir şeyi bırakamayanlara o kadar alışığız ki şimdi düşününce böyle şeylere de ihtiyaç var halbuki…

Haklısınız, çok satan birkaç romanım oldu. Hatta "Dualar Kalıcıdır", 17 yabancı dile çevrildi. Ama yazar olduğumdan hâlâ emin değilim. Bence insan ancak öldüğü zaman gerçekten yazar oluyor. Yani fani varlığı yazdıklarıyla okur arasından ebediyen çekilince. Müzikse öyle değil, o an yaşanan ve paylaşılan bir şey. Çok daha doğal. En azından, benim doğama daha uygun. Bu yüzden müziğe ara verdiğim yılları telafi etmeye kararlıyım.

Bir kitabınızda okumuştum galiba "Bizi olgunlaştıran acılar, biz olgunlaştıktan sonra unutulsalar keşke" demiştiniz. Kendi ruhsal yolculuğunuzda sizi neler olgunlaştırdı?

O sözü hangi bağlamda ya da hangi ruh haliyle düşündüğümü hatırlamıyorum. Çok zaman oldu. Ama sonradan sosyal medyada yayıldı nedense. Bazı dizelerim benden bağımsız hayat sürüyorlar. Hatta arada onların Mevlana'nın, İbn Arabî'nin falan olduğunu iddia edenler bile çıkıyor. Velhasıl, o cümle artık benden çok size ait. Nasıl yorumlarsanız doğrusu odur. Beni olgunlaştıran şeye gelince… Çocuklarıma çok şey borçluyum. Beni de kendileriyle beraber büyümeye zorluyorlar ve onlardan çok şey öğreniyorum.

Şarkılar, şiirler, romanlar. Karşımızda romantik biri mi var gerçekten? Hayatı duygularınızla mı algılarsınız?

Romantizm nedir? Hayatta paradan daha önemli bazı şeyler olduğuna inanmaktır. Böyle düşünen herkes romantiktir bence. Atatürk'ten Kurt Cobain'e kadar… Mevzu çiçek-böcek muhabbetinden ötede yani... Kaldı ki evet, duygularıma zekamdan daha çok güvenirim. Sahiden akıllı insanların böyle yapması gerektiğini biliyorum çünkü.

Gündem hepimiz için çok zorlayıcı. Bazı gerçekler gerçekten acı olabiliyor. Bazen her şeye kaldığı yerden devam etmekte zorlanıyor insan, siz ülke gerçeklerinden etkilenir misiniz?

Sadece ülke gerçekleri olsa neyse. Delirmiş bir çağdayız ve yaşanan tüm acılar içimi parçalıyor. Ölen mülteci çocuklardan katledilen yunuslara kadar… Kendimden çok çocuklarım için korkuyorum. Sonra insanlık tarihine bakıyorum, hep aynı vahşet. "Batsın bu dünya!" diyesim geliyor. Bu da bir teselli vermiyor ama.

Bir zamanlar mutsuz ve kafası karışık olmak nerdeyse bir kalibre göstergesiydi şimdi ise öyle değil. Bir şeylerin üzerinden kolaylıkla atlayabilmenin değerini kavradık. Sizin sorunlarla baş etme yöntemleriniz neler?

Üretmek bildiğim en iyi baş etme yöntemi. Şarkılar yazıp besteleyerek hem kendim hem de dinleyenler için küçük ışıklar yakmaya çalışıyorum. Babam zengin olmadığından, sürekli çalışmam gerekiyor. Sağlığım izin verdiği sürece de bu şekilde devam etmek istiyorum. Hayat felsefem basit: En sağlam direniş, kalbi temiz tutmaktır. Şarkılar da bunu yapmanın en doğal yolu.

Yıllar önce sizinle bir röportaj daha yapmıştım. Sonrasında takip ettiğim kadarıyla olduğunuz yerde olmayı planlamadığınızı, doğal olarak böyle geliştiğini sanıyorum. Böyle hayaller kurup, azimle çalıştığınız gibi bir hikayeniz mi var yoksa?

14-15 yaşımdan beri müzisyen olmak istedim. Şarkılar yazıp söylemek, bunları insanlarla paylaşmak… Kendimi her zaman işin "eller havaya" kısmından çok ozan geleneğine bağlı hissettim. Bülent Ortaçgil, Fikret Kızılok, Aşık Veysel, Leonard Cohen, Jacques Brel hayranıydım… Şu an o 15 yaşındaki çocuk ne hayal etmişse onu yaşıyorum. Bir kent ozanı olarak sahnedeyim ve dinleyicilerim var. Paramı da kazanıyorum. Sadece buraya varmam dolambaçlı ve inişli çıkışlı yollardan oldu. Arada epey fırtına atlattık. Hem kişisel hayatımdaki hem de memleketin yakın geçmişindeki çalkantılardan etkilendim. Bazen çok hırpalandım. Yine de demek ki şanslı bir herifmişim diye düşünüyorum. Demek ki ben fark etmesem de işleyen bir plan varmış. Hayatımın 40'ımdan sonraki kısmından çok memnunum. Hatta bazen "Keşke 40 yaşıma 10 yıl önce girseymişim" diyorum.

Bir röportajınızda "Edebiyatçılar zaten hiçbir zaman edebiyatçı olarak kabul etmediler beni" demişsiniz. Bir süre de müzisyen olarak kabul görüp görmemek meselesiyle karşı karşıya kaldığınız düşünülürse, kabul edilmek ya da edilmemek sizi nasıl etkiliyor?

Aslında müzisyenliğimi genç yaşta tescil ettirmeyi başarmıştım. İlk profesyonel grubum Kumdan Kaleler ile çıkardığımız albüm hala 90'ların kült albümlerinden biri sayılıyor. Zaten edebiyat dünyamızın beni bir türlü kabul edemeyişinin sebebi de o. "Ne işin var edebiyatta, git gitarını çal sen!" tavrıyla karşılaştım genellikle. Belki de haklıydılar, kim bilir? Sonuçta ben de kendimi daha çok müzisyen olarak görüyorum. Bir çeşit halk ozanıyım aslında. Sadece nazlı yarimle çeşme başında değil metro çıkışında buluşuyoruz.

Meditasyon yaptığınızı hatırlıyorum, günlük rutinleriniz arasında mıdır?

Ruhsal dengemi meditasyona borçluyum, evet. Eskiden entelektüel olmaya önem verirdim. Şimdiyse zihnimin sessizliğinden hoşlanıyorum.

"Kimseye kin tutmayız, kamu alem birdir bize. Bir bütünün parçasıyız."

Spiritüel konular ya da kişisel gelişim akımları hakkında neler düşünüyorsunuz, size yakın gelen yaklaşımlar var mı?

Bizde Bektaşilik vardır, Balkan kökenliyiz... Vahdet-i vücut felsefesine bağlıyız. Kimseye kin tutmayız, kamu alem birdir bize. Bir bütünün parçasıyız. Meditasyon ise zihni susturup o bütünle aramızdaki bağı hissetmenin bir yolu. Sonuçta şu dünyada gördüklerimizin hepsi bir, hepsi Hak'tan.



Dünya tarihindeki eksik **Anunnakiler mi?**

Sümer tabletlerindeki bilgiler, insanlık tarihindeki aydınlatılamamış her şeye ışık tutabilir mi? Bugün varlığı kabul edilmek üzere olan PlanetX tarihi yeniden yazabilir mi? Dünya tarihindeki eksik, bu gezegenin sakinleri Anunnakiler olabilir mi?

YAPRAK ÇETİNKAYA

İçinde yaşadığımız evren, üzerinde yaşadığımız dünya ve bedenimiz hakkında bildiklerimiz hala çok sınırlı… Bilim adamları bu bilinmeyen boşluklar hakkında kesin bilgiye ulaşmaya çalışırken bizler bunlar üzerine fazla kafa yormadan yaşamımızı sürdürüyoruz. Örneğin Mısır piramitlerini kim yaptı, gerçekten ne zaman yapıldı, uzayda başka uygarlıklar var mı, son 500 yılda insanlık nasıl bu kadar hızlı gelişti, DNA'mızın henüz keşfedilmeyen yüzde 97'lik kısmı ne işe yarıyor diye pek de düşünmüyoruz.

Bir de insanlık tarihindeki "eksik parça"nın Anunnakiler olduğunu öne süren araştırmacılar ve bilim adamları var. Onların teorisine göre kadim geçmişte insan suretinde betimlenen tanrı ve tanrıçalar aslında dünyaya gelmiş bir uzaylı türüydü; yani Anunnakiler… Güneş sisteminin en dış gezegeni olan, bugünlerde keşfedilmeyi bekleyen Niburu gezegeninden (PlanetX) geliyorlardı ve aynı tohumdan gelmemiz sebebiyle bizlerden uzun boyları ve uzun yaşamları dışında fiziksel olarak pek farkları olmayan Anunnakiler teknolojik olarak çok gelişmişlerdi. Sahip oldukları teknoloji onları tanrılaştırmamıza vesile olmuştu. Henüz çözemediğimiz tüm gizemlerin nedeni de onların bu ileri teknolojiyi dünyada kullanmış olmalarıydı.

Bu iddia bugüne kadar bize öğretilen ve inandığımız her şeyi derinden sarstığı için insan önce "Yok artık!" deyip geçmek istiyor. Ama bu teoriyi destekleyenler belgeleri ile konuşunca dönüp bakmamak olmuyor.

Gök Türk de onlardan biri… Yakın zamanda "Sümerlerin Göksel Ataları Anunnakiler" adıyla üçüncü kitabını yayınlayan, sık sık eğitimler düzenleyen ve gerek bilgisayar başında gerekse seyahat ederek aralıksız araştırma yapacak kadar bu işe gönül vermiş olan Gök Türk ile Anunnaki teorisini ve bu bilginin bizi neden ilgilendirdiğini konuştuk.

“Bırakın gerçekleri gelecek söylesin ve herkesi eserlerine ve başarılarına göre değerlendirsin. Bugün onların olsun; ama uğrunda çalıştığım gelecek benimdir.”

Tesla

Anunnakiler'e ilginiz nereden doğdu?

Babam ve babaannem gizemli hikayeler anlatırlar, ben de çok büyük bir merakla dinlerdim. Sonra Ata Nirun'un yayın yönetmenliğini yaptığı Fenomen dergisi ile tanıştım. O günden bugüne de her türlü gizemi okudum, araştırdım. Ama bu gizemlerle ilgili cevaplara bir türlü ulaşamıyordum. Tamam Mısır piramitleri var, mükemmel yapılmış, çok detayı var, üzerine kitaplar yazılmış. Ama “Bunu Keops yapmıştır, mezar olarak yaptırmıştır” gibi açıklamalar bana yetmiyordu. Mısır biliminin bu kadar ileri olması mümkün değildi. 16 yaşından beri, oradan alıyordum, buradan alıyordum ama birleştiremiyordum. O kadar çok gizem vardı ki... 2008'de dil ve tarih uzmanı Kazım Mirşan'ın Türk Dünyası Araştırmaları Vakfı'nda Sümerce ile ilgili bir eğitimine gittim ve burada uzun uzun Sümerler'den bahsedilince ilgimi çekti. Sümerler'i araştırmaya başlayınca da Azerbaycan asıllı bilim adamı ve Sümerolog Zecheria Sitchin ile tanıştım. Onun aslında 1976'da yayınlanan ama bize o günlerde ancak ulaşan kitabı “12. Gezegen” kafamdaki bütün gizemleri bir yere bağladı.

Ancak bu kitabın dili çok ağırdı. Bu bilgilerin hikayeleştirilerek yazılması gerektiğini düşündüm. Üstelik sadece Sitchin'in dediği ile olmazdı, araştırmam da gerekiyordu. Şu an profesör olan genetik uzmanı bir arkadaşım öncelikle kitaptaki tüm tablet bilgilerini doğruladı. Yani Sümer tabletlerinde verilen DNA bilgilerini... Benim yazacağım kitabın danışmanı ve editörü olmasını rica ettim. Böylece “Amon Ra-Uzaylı Bir Prensin Yaşam Öyküsü” adlı ilk kitabımız insanlara gerçekleri aktarma amacıyla yazılmaya başlandı. Daha sonra “Son Çağrı-Anunnakiler ile Temas”ı yazdım.

Bu kitapları yazarken dayandığınız kaynaklar neler?

Temel olarak Sümer, Akkad, Asur, Babil, Mısır gibi uygarlıklardan kalan kadim tabletleri ve bilgileri, Heredot, Homeros gibi geçmişten gelen bilgeleri, kutsal kitapları ve geçmişe dair ne varsa her türlü bilgiyi kaynak olarak alıyoruz. Sonra da 21. Yüzyıl bilimiyle karşılaştırıyoruz. Mesela “Amon Ra” yı yazarken 1921'de bulunan “Marduk'un Otobiyografisi”ni temel aldık. Bu Asur'da bulunan bir tablet... Önce anlayamıyorlar ne olduğunu çünkü “Ben Tanrıyım” diye başlıyor, “Şuraya gittim, şunu yaptım, çok çile çektim, öldüm dirildim” diye devam ediyor. Bir tanrının bunu nasıl kendi kendine yazdığını anlayamıyorlar. Sonra yazanın İsa olduğuna karar veriyorlar. 5-10 yıl böyle devam ediyor. Ama tabletin en altında “Ben Marduk Ra'yım” yazıyor. “Kendi ülkemde Ra, Babil'de Marduk olarak bilinirim” diyor. Sonra İsa olmadığı kabul ediliyor. Temel olarak bunu aldık ve üzerine birçok tablet koyduk. Ama tabletler tekrarlardan ibarettir. Biz tekrarları çıkardık ve kurgu haline soktuk. Marduk'un Niburu'dan başlayan ve Babil'de son bulan öyküsünü o kitapta yazdık.

Teorileriniz ortalıkta çok konuşulmasa da bilim insanları ile işbirliğiniz var, doğru mu anlıyorum?

Evet. Akademi henüz bazı şeyleri kabul etmiyor, bunları konuşanları da dışlıyor. Benim koyduğum araştırmalar da akademiden dışlanmış profesörlerin, doçentlerin araştırmaları... Mesela Robert Schoch diye bir bilim adamı var; Mısır'daki Sfenks'in 5 bin yıldan eski olduğunu söylüyor. Onu da dışlıyorlar ama kendi doğrusunu takip etmeye devam ediyor. Ve hatta Sfenks'i çözer çözmez geldiği ilk yer Göbeklitepe oluyor. Ben bilimi eleştirmiyorum, hep bilimden yararlandım ama bilimin tutucu yanını eleştiriyorum. Söylediklerimiz tek tek ortaya çıktığında kim

doğru yolda kim tutucu zaman gösterecek...

İkinci kitap geldi ardından..

Evet, ilk kitap bir özetti. Yüzde 90 tablet bilgisi, yüzde 10 da eksik tablet bilgilerinin sebep-sonuç ilişkisi ile kurgulanarak tamamlanması şeklinde... Dünya tarihçesini veren bir romandı... İkinci kitapta benim görüşlerim ön plana çıktı... Farklı iddialarım var. Son kitapta da bu iddialarımı dile getirmeye devam ediyorum. İddialarımın eşi benzeri yok, bunu söyleyebilirim. Üçüncü kitap bir bilgi kitabı. Dünyada Anunnakiler adıyla yazılan başka bir bilgi kitabı yok. Tabii ki birçok araştırmacıdan bilgi aldım, hepsini de belirttim. Ama temel olarak eşi benzeri olmayan konular. Şems, Mevlana, Amiral Byrd hakkında yazılanları başka kaynaklarda bulamayacağınızı söyleyebilirim. Tabii ki bunlar görüştür. Kesinlikle gerçeğe ulaştım diyemem.

Kimdir bu Anunnakiler?

Aslında bizim yıllardır Tanrı-Tanrıça olarak bildiğimiz grup. Annunnaki terimi 1958'de ortaya çıktı. Amerikan televizyonlarında kaynaksız bir metin yayınlandı. "Biz Annunnakiler, biz hep buradaydık" diye... İnsanlar sormaya başladı, kim bunlar diye... Kaynağını takip ettiler, ulaşamadılar. Ben de kaynağı olmadığı için bu metni kitaba koymadım. Sonrasında Annunnakiler'in Nordic Aliens (Nordik Uzaylıları) denilen bir grup olduğu ortaya çıktı. 1954'te Eisenhover, 1947'de Amerikan ordusundan Amiral Byrd'ın onlarla temasının olduğu iddiaları var. Anunnakiler'in Sümer Tanrıları olduklarını söyleyen ise Zecheria Sitchin oldu. Alakasız geliyor tabii; uzaydan gelenler nasıl Sümer tanrılarıyız diyebilirler? 1976'da büyük bir araştırmanın ürünü olarak Sitchin'in "12. Gezegen" kitabı yayınlandı ve çok ses getirdi. New York Times'ta çok satan oldu, 26 dile çevrildi. Ama Zecheria Sitchin günümüz ile ilgili bilgi vermiyordu, bize sadece geçmişi anlatıyordu. Onun düşüncesine göre M.Ö. 2023'te Anunnakiler zaten dünyadan gitmişlerdi. Benim iddialarım ise bambaşka. "Hala buradalar, tüm sistemin içindeler!" diyorum. Bu kitap da onun için yazıldı.

"Dünya tarihindeki eksik/değişken Annunnakiler" diye bir cümle var kitapta. Eksikten kastınız nedir?

Tarih biliminde olayları hep sebep-sonuç ilişkisi ile bağlıyoruz. "Bu olduğu için şu oldu" diye... Ama bir değişken daha var.. Sadece sebep-sonuç ilişkisi ile Aztekler'in Avrupalılar ile karşılaştığında 168 İspanyol'un 80 bin yerliyi yenmesini açıklayamayız. Ama değişkeni koyup, "Giden tanrıları da sakallıydı. Gelen İspanyolları tanrıları zannettiler ve savaşmadılar" dediğinizde olay oturuyor. Tüm olaylar için bu böyle... "Şu olay nasıl gerçekleşti, imkansız görülen bir savaş nasıl kazanıldı?" diye baktığınızda hep bir eksik var. Bu eksik taraf bilimde çok ön plana çıkıyor mesela. Son 500 yılda nasıl bu kadar geliştik?

DNA'mızın çöp denilen yüzde 97'lik kısmı ne işe yarıyor mesela...

Tabii... İnsandaki hurda DNA'dan bahsetmiyoruz sadece, hayvanlarda da bitkilerde de var. İşin ilginç yanı müdahale edilmiş yani evcilleştirilmiş hayvanlar ve bitkilerde hurda DNA oranı çok yüksek. Ama hiç müdahale edilmemiş bazı bitkiler ve hayvanlar var dünyada, -zebra mesela- onlarda hurda DNA oranı çok düşük.

O zaman şöyle diyebilir miyiz; dünyada önce Anunnakiler vardı.

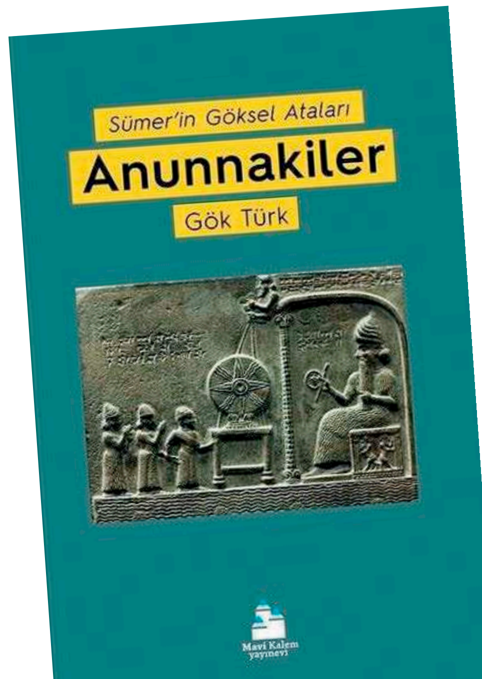
Dünyada var olmadılar. Güneş sisteminin içerisindeki bir başka gezegenden, şu an Planet X diye bahsedilen gezegenden geliyorlar.

Hala orada olduklarını düşünüyor musunuz?

Evet.

Dünya ve insanlar ile bağlantıları nedir?

Aynı zamanda dünyadalar da... Hem oradalar hem buradalar hem Ay'dalar hem Mars'talar, arada üsleri var. Ama dünya sisteminin direkt içindeler. Yani yukardan gelip dünyada "Hey, dünyalı biz dostuz" demiyorlar. Dünya sisteminin içindeler, hep de öyleydi. Bunu böyle söyleyince biraz uçuk kaçıyor biliyorum. Ama kitaba koyduğum bilgilere ve kaynaklara bakınca daha net ortaya çıkıyor.



Dünyanın oluşumu veya insanlığın varlığı ile bağlantıları nedir?

Dünyanın oluşumu ile ilgili bağlantıları yok. Ama Babil Yaradılış Destanı'nda (Enuma Eliş) şu anlatılıyor: Güneş sistemi oluşurken toplam sekiz gezegen vardı. Nibiru'nun bir uydusu asıl gezegen Tiamat'a çarparak iki böldü. Yaklaşık dört milyar yıl önce Mars ile Jüpiter'in arasında bulunan Tiamat'ın yarısı Dünya olurken diğer yarısı parçalandı. Ay aslında Tiamat'ın bir uydusuydu... Bu göksel çarpışma neticesinde Nibiru bizim sistemimizin son üyesi oldu. Bir sonraki geçişinde de yeniden çarparak Dünya ve Ay'ı birlikte şimdiki yerine fırlattı. Tiamat'tan arda kalanlar ise hala Mars ile Jüpiter arasında asteroid kuşağı olarak duruyor. Ay'ın bir uydu olarak Dünya'ya oranla bu kadar büyük olması da o yüzden. Ama bu sistemin oluşumunun Anunnakiler ile bir ilgisi yok. Annunnakiler bizim gibiler. Ortada ilahi bir şey yok. Amerika ile Sudan arasındaki teknoloji farkı gibi onlarla aramızdaki fark. Ancak bu çarpışma sırasında Nibiru'daki yaşam tohumu Dünya'ya düştü ve ilkel oksijensiz yaşam başladı.

İnsanlıkla ilgileri nedir peki?

Kadim Astronotlar Teorisi denilen bu teoriye göre M.Ö. 250-300 bin dolaylarında Homo Erectus'a Anunnakiler tarafından dışsal bir müdahale yapılmış ve primatın genleriyle oynanarak tüp bebek yöntemine benzeyen bir yöntemle Homo Sapiens ortaya çıkmıştı. Sümerler'e bu müdahaleyi yapanlar göre "Anunnakiler"di.

Yani Homo Erectus dediğimiz varlığın onlarla birleşiminden oluşuyoruz. Bu evrimi yok sayan bir yaklaşım değil. Darwin'in evrim teorisinde bir hata yok. Ben de Darwin'e katılıyorum ama öte yandan Homo Sapiens'in geçmişi, atası yok. Homo Erectus'tan Homo Sapiens'e geçiş için ara form yok. Hayvanların ve bitkilerin evriminde ise böyle bir müdahale yok. Sadece son 13 bin yıldaki evcilleştirme çalışmaları var.

Anunnakiler bambaşka bir varlık mı?

Hayır, Anunnakiler de aynı soydan geliyor. Dünya ile Tiamat'ın uydusu çarpışınca oradaki yaşam tohumu buraya akmış. Tek fark; onlar bizden önce gelişmişler. Aynıyız, sadece farklı bir gezegende yaşadıkları için boyları uzun ve uzun yaşıyorlar. İnsanlar ise güneşe yakın oldukları için farklılar. Ama temelde aynıyız. O nedenle iki türün birleşiminden bir varlık ortaya çıkacağını düşünmüşler.

Amaçları ne?

Nibiru gezegeninin atmosferinde bizim ozon tabakasının delinmesine benzer bir sorun ortaya çıkmıştı ve gezegenin geleceğini tehdit etmeye başlamıştı. Bu sorun, Dünya'da çokça bulunan altın madeni sayesinde çözüldü. Tablete göre dünyadaki altını almak için geliyorlar ve o altını çıkarıp toplayacak bir güce ihtiyaçları var.

İşçi sınıfı yani..

Evet... Amaçları bu. Altın madenlerini çıkarmak için Dünya'da bir koloninin kurulması gündeme geliyor. Atra Hasis metinlerinde o dönem isyan çıktığını ve ani müdahale gerektiği yazıyor. Anunnakiler isyan ediyor, altın madenlerini yakıyor, liderlerini esir alıyorlar. O an müdahale edilmesi gerekiyor. Muazzez İlmiye Çığ da bunu Atra Hasis metninden çok güzel açıklar. Bunun üzerine bir Anunnaki olan EA/Enki geliyor ve "Dünyada böyle bir varlık var. Biraz bilinç verelim ve gücünden faydalanalım" diyor. M.Ö 300 binler... Kendi içlerindeki felsefi tartışmalar bile yazıyor tablette. Bir grup karşı çıkıyor, "Onun yerine robot yapalım" diyor. Bir başka grup "O kadar zamanımız yok" diye itiraz ediyor.

Önce erkek spermini Annunnakiler'den, kadın yumurtasını Homo Erectus'tan alıyorlar ama olmuyor. Sonunda bir dişi Anunnaki olan Ninmah, kendi rahmini sunuyor. Bir Homo Erectus'tan alınan sperm ile bir Anunnaki kadınından alınan yumurta Ninmah'ın rahmine veriliyor. Adamu doğuyor. Enki'nin eşi Ninki'den ise Tiamat doğuyor. Sorun şu ki üreyemiyorlar. 50 bin yıl kadar çalışıyorlar ama başarılı olamıyorlar. Sonunda kendi DNA'larını Adamu ve Tiamat'a direkt veriyorlar. Başarılı oluyor ve üreme başlıyor. Sadece bununla da kalmıyor, 23 kromozom ile artık bir bilgeliğe de ulaşıyorlar çünkü özellikle dişiden gelen X kromozomda milyarlarca bilgi var. Artık birer Anunnaki oluyorlar. Davranışları değişiyor, örtünme ihtiyacı duyuyorlar. Bunlar MÖ 250 binde Tanzanya Olduvai vadisinde gerçekleşiyor. "İşçi sınıfı yaratacakken kendimiz gibi bir ırk yarattık" diye itiraz eden karşı grup var. Tanrıcılık oynamak olarak değerlendiriliyor.

Şimdi klonlamaya karşı çıkılması gibi...

Aynısı evet... Ben de örneği hep öyle veriyorum. İlk tüp bebeği yapan doktor (Sir Robert Edwards) bebeği eliyle kaldırıp "Başardım" demişti. Aynısı tabletlerde de var, bir Anunnaki ilk bebeği eliyle kaldırıp "Onu ellerimle yarattım" diyor. Çizimi var. Yapılan işlem bu, ilahi hiçbir şeyden bahsetmiyoruz. Sonrasında defalarca müdahaleler oluyor. Zaten ilk doğurgan ananın Afrika'dan çıktığını artık bilim de doğruluyor.

Altın meselesine dönersek...

Onunla ilgili net bilgi yok ama Sitchin'in iddiası kendi ozon tabakalarındaki bir deliği kapatmak için olduğu yönünde. Başka araştırmacılar altının monoatomik, boyutlar açan özelliğinden yararlanmak istediklerini söylüyor. Ama altın için olduğu net. Hala da aldıklarını düşünüyoruz. Dünyada tartışılan bir konu var: Bu büyük altınlar nerede? Dünya kapitalizmi olmayan altınlar üzerinden mi yürüyor? Yeraltında, büyük depolarda, bankalarda saklanıyor gibi bir izlenim var. Ama yok! Parasal karşılığı üzerinden bir sistem mi yürütüyoruz, bilmiyoruz. Dünya şu an hep kazılıyor. Hiç bu kadar kazılmamıştı. Benim bir iddiam daha var. Altın madeni olarak Türkiye'de kazılan üç dört bölgeyi biliyoruz. Kalan yerlerin de başka madenler adı altında ama aslında altın için kazıldığını iddia ediyorum. Dünyada da aynı şekilde kazılıyor ve bulunan altın nereye gidiyor belli değil. Ülkelerin gelirine bir katkısını en azından ben göremiyorum.

Altını onlara aktaran kim?

Dünya sistemi. Bizler alıp veriyoruz. Balık çağında, son 2 bin yıllık dönemde insanlar altını derelerden toplayıp tanrılara sunuyorlardı.

Onlarla bağlantılı bir grup var o zaman..

Evet.. Dünya sisteminin onların bir sistemi olduğunu ve hala burada olduklarını iddia ediyorum.

İnsan görünümündeler mi yani?

Yarı insan yarı tanrı mevzusuna bakmak gerekiyor. Biz yarı tanrıları kendisinin ilahi olduğunu iddia eden firavunlar, İskender, Gılgamış gibi algıladık. Oysa onların iddia ettiği başka bir şeydi. Gılgamış destanında açık açık söyler; "Annem bir Anunnaki, babam bir insan. Üçte iki oranında Anunnaki genine sahibim. Neden uzun yaşamıyorum?" "Ben üstünüm" demiyor, "Neden uzun yaşamıyorum?" diyor. İskender'e de "Sen Ra'nın çocuğusun" diyorlar. O zaman Amon Ra'yı bulmak gerek diye İssos'ta (İskenderun) koskoca Pers ordusunu deviriyor. Persliler geriye kaçarken onların peşinden gitmiyor, Mısır'a yönleniyor çünkü hedefi Amon Ra. Ona ulaşıp "Ben niye uzun yaşamıyorum?" diyecek.

Bu bilgiyi bilmek bugün bizim ne işimize yarar?

Geleceği görürsünüz. Kitaplarımda yazdım. Önümüzdeki beş seneyi de yazdım. Bazılarını da eğitimde veriyorum. Çok basit bir örnek, 17 Aralık 2017'den önceki son iki eğitimde İran'ın karışacağını söyledim ve karıştı. Şimdi Pakistan'ı söylüyorum.

Bu bilgiyi, tarihsel döngüyü izleyerek mi görüyorsunuz?

Siyasetle, partilerle ilgilenmiyorum. Ama M.S. 1704'ten beri süren bir süreç var. Isaac Newton dünyanın iki numaralı fizikçisi. Benim yaptığım araştırmaları yapıp Daniel kitabını inceliyorsa (Tevrat'ın 27'nci kitabı) ve sonunda "Papalık'ta 2060'da bazı değişimler olacak, dünyada yeni bir çağ başlayacak" diyorsa, "1704'te Yahudiler kendi topraklarına geri dönecekler" diyorsa ve 1948'de İsrail kuruluyorsa burada başka bir değişken var. Newton'a bilgiyi veren bir üst grup var. 1987'de Filistin'de İntifada başladığında olanları biliyoruz. 2000-2005'teki İntifada'yı biliyoruz. Şimdiki İntifada'dan neden cevap alınamadığını kanıtları ile koyuyorum. Önümüzdeki süreçte olacakları da söylüyorum.

Neler olacak peki?

Dünya çok daha güzel bir yer olacak, benim iddiam bu. 2060'ta dünya hiç olmadığı kadar özgür ve barış dolu olacak diyorum. Bunun için birçok kaynak koyduk. Farklı bakış açıları olabilir. Bu benim görüşüm. İçsel olarak böyle hissettim demiyorum. Bu şekilde söyleyen arkadaşlarımız da var ama ben araştırmacıların vardığı sonuçları ortaya koyuyorum. 2060 tarihini kendim buldum, Kova Çağı'nın başlangıç tarihi yani. Katılmayanlar olacaktır çünkü farklı görüşler var. Ne zaman başlayacağından hiç kimse emin olamaz. Ben de dahil... Ben Isaac Newton'u temel aldım, araştırmalarımla da uyumlu olduğu için. Kova Çağı'na geçişin etkisi son bir derecede yani 1988'de başladı dedik. Dünya inanılmaz bir değişim yaşayacak dedik. 1989'da Berlin Duvarı'nın yıkılması ile öyle bir hızlandı ki... Sistem subliminal şekilde bizi değişimi fark etmemeye alıştırıyor. "Şu an iki insan Mars'ta" desem ve kanıtlarını koysam 30 saniye şaşırırsınız sonra günlük hayatınıza devam edersiniz. O kadar hızlı gidiyor ki her şey... Bu akıllı telefonlar falan mucizenin eseri aslında ama biz mucize olarak görmüyoruz. 7 milyar insana bu kadar hızlı bir değişim hissettirilmiyor, yediriliyor adeta.

Yediriliyor deyince negatif bir his veriyor insana...

Hayır... Negatif bir şey anlatmıyoruz. Kitapta bahsettiğim gibi iki ayrı prosedür var: Görenler ve görmeyenler. Görenler her

şekilde görüyor ve görenlerin yolu da açılıyor. İşaretler gelir ve doğru yorumlarsanız, farkındalıkları yaşarsanız, yolunuz açılır. Herkesin yolu farlı, herkesin gerçeği farklı... Ama genlerin uyanışı başladığında durdurulamıyor. Ama saptırılabiliyor. Saptırılmaması için bilgi kirliliğinden uzak durmak, tarikatlaşmamak lazım. Kişi kendi yolunu seçmeli, özgür olmalı, etrafına bilgi yaymalı, ışık yaymalı, pozitif olmalı. Pozitif olmadıktan sonra bilgi de bilim de hiçbir işe yaramaz. Ben bilgiyi veririm, alan alır almayan almaz, hazmeden hazmeder diye bir şey yok. Bilginin sorumluluğu var. Büyük üstatlar, evliyalar bunu öğrettiler. Binlerce yıldır konuşulan dil avam için farklı oldu, üstatlar için farklı oldu. Mevlana'dan Şems'ten bugüne bakın... Şems çıkıp herkese seslenmedi. Bilgi vardı ama o bilgiye ulaşmak isteyen İngiltere'den çıkıp İsfahan'a kadar yolculuk ediyorlardu. Şimdi de Google'ı açıp sabahlara kadar bu konulara bakmak, gökyüzünü incelemek aynı şey. Bilgi ortada ama yiyebilen kaç kişi var?

İnsanlık olarak manipüle ediliyor muyuz?

Orası kesin.

Ama olumsuz bir şey değil bu öyle mi?

7 milyar insanın bir düzene ihtiyacı var. Her olayın yüzde 50 negatif yüzde 50 pozitif tarafı var. Her olayın... Asla onlar kurtarıcılarımız ya da bizi yok etmek isteyenler değiller. Siz bulunduğunuz yerden onlara bakabilirsiniz. Pozitifseniz pozitif taraflarını görürsünüz, negatifseniz negatif taraflarını görürsünüz. Dünya gibi.. Yukarısı nasılsa aşağısı öyledir. Ama yeni sistemde dünyada bir ilerleme var. Kadınlar özellikle... Bir kadın olarak siz bundan 150 yıl öncesi ile şu anı kıyaslayamazsınız. Şu anda bir kadın dünyanın yüzde 95'ine rahatlıkla gidebilir. Ama "Dünyada kaos var, yaşayamıyorum, özgürlük yok, şiddet var" diye bakmak da sizin seçiminiz. 200 sene önce prensesler derelerden taşınan sularla yıkanıyordu. Şimdi her kadın bir prenses. Evine gidiyor, ışığı yakıyor, suyu açıyor, duşunu alıyor, çamaşır makinesini, bulaşık makinesini çalıştırıyor. Yani ilerlememe mi var, gerileme mi? Bu açıdan bakmak lazım. Bilgi anlamında da son 500 yıldır hızlı bir ilerleme var. Astronomik olarak dünyadan açıldık, kendimizi uzaydan görebiliyoruz. Yazı dili olarak gerçek tarihe ulaştık. Anunnakiler'i eleştireceğimiz bilgilere bile tabletleri çözerek ulaştık. O bilgi bile bize verildi. Manipüle edebilirler miydi, bize kendilerini kurtarıcı gibi sunabilirler miydi? Her tablette "Anunnnakiler melektir" diyebilirler miydi? Evet.. Ama onlar olduğu gibi verdiler; hatalarını da amaçlarını da... Ama sonra bize nasıl hizmet etmeye başladıklarını da verdiler. M.Ö. 3800'den sonra dünya dünyalılarındır deyip tamamen sistemi bizim üzerimize kurduklarını da söylediler.

David Icke, "İnsanoğlu Ayaka Kalk" kitabında sürüngenler/reptilyanlar olarak bahsediyor bu ırktan...

Başka isimler de var. Bu yaklaşımların hepsi Sitchin merkezlidir. Tabletlerden ve tarihlerden değil, kurgudan beslenirler. İnanmaya meyilli insanlar da var ama benim alanıma girmiyor. Önüme kanıt konulsun diyorum. Ben kanıt koyuyorum.

"İlahi değiller" dediniz... Onlar neye inanıyorlar peki?

Onlar da tek tanrılı dine inanıyorlar. İnançta aynı noktadayız.

Belli bir zamana kadar biz onları görüyormuşuz. Ne zaman görmemeye başladık ve nasıl görmeyebiliyoruz?

Kayıtlara baktığımda M.Ö. 300-500'e kadar görülebiliyorlardı. Sonrasında kayıt yok ama rüyalar aracılığı ile görüşüldüğü anlaşılıyor. M.Ö. 3800'de karar almışlar, "Dünya dünyalılara aittir" diye. "Bir düzen kuracağız, sonra kendimizi yavaş yavaş unutturacağız" diyorlar. Göz önünden uzaklaşınca da insanlar tarafından putlaştırıldılar.

Gelecekle ilgili konuşalım biraz da... Kova çağı, Balık çağı dediğimiz nedir, önce onu anlatır mısınız?

Çok uzun bir konuyu kısaca özetleyeyim. Zodyak'ta 30 derece güney paralel ile 30 derece kuzey paralel arasında gökyüzüne baktığımızda 12 takım yıldızı vardır. Günümüzdeki takımyıldızlardan bahsetmiyorum. Bilim dünyasının yüz yıl önce sunduğu 88 takımyıldız var. Orada bizim zodyağımıza 13 takımyıldız giriyor. Bundan bahsetmiyorum. Kadim bilgiden bahsediyorum. Bizim güneş sisteminin bu 12 takım yıldızının etrafında dolaşması 25 bin 920 yıla tekabül ediyor. Dolaşırken belli süreler her bir takımyıldızına yakın oluyoruz. Çok basit anlatıyorum şu an. Ve 360 dereceyi 25 bin 920 yılda tamamlıyoruz. Bunu da 30 dereceye böldüğümüzde 2 bin 160 yıl... Yani her takım yıldızının önünde 30 derece yani 2 bin 160 yıl kalıyoruz. Hangi takım yıldızının önünde olduğumuz öğrenmenin yolu da ekinokslarda güneşin doğumundan tam yarım saat önce güneşin arkasında hangi takım yıldızının göründüğüne bakmaktır. Hangisi görünüyorsa o takımyıldızın presesyonundayız diyoruz. Şu an Balık ile Kova'nın arasındayız. Ancak sınırı bilmediğimiz için geçip geçmediğimizi bilmiyoruz. İngiltere'deki Stonehenge antik bölgesine 21 Mart'ta giderseniz orada ritüeller yapıldığını görürsünüz. Bazıları Kova Çağı'na geçtiğimiz söylüyor. Ben 2060 diyorum ama bunlar bilimin bize verdiği rakamlar değil bakın.

Her takımyıldızın bir lideri mi var?

Avrupa Birliği dönem başkanlığı gibi düşünün. Şimdi Bulgaristan'a geçti, onun inisiyatifinde yönetilecek ama genel kurallar aynı. Burada da bir lider var, onun yöntemi ile dünya yönetiliyor. Geçmekte oluğumuz Kova Çağı'nın lideri de Enki... Enki'nin yöntemi bilim...

Hangi bilim?

Tamamen açık bilim... Bilim adamlarının bakış açıları da değişiyor artık. Planet X yakında ilan edilecek. NASA'nın üç büyük astronomundan biri olan Mike Brown bas bas bağırıyor "Bir gezegen daha var" diye. 2006'da Plüton'u gezegenlikten düşüren kişi de o. Çünkü Sümerler on gezegen olduğunu yazmışlardı. Sümerler'in yanıldığını öne sürüp zaman kazanmak istediler. Gidilmesi mümkün olmayan yıldızlardan hayatlardan yavaş yavaş bahsediyorlar.

Mars projesi için ne düşünüyorsunuz?

Kitapta da yazdım. İnsanlığın yaşamını uzatma projesi diye düşünüyorum. Tablet bilgilerinde Annunnakiler'in en dış gezegenden geldiği ve 3600 yılda bir yaş aldıkları yazıyor. Bilim adamları bunu araştırdılar ve dediler ki güneşten uzaklaştıkça insan yaşam süresi uzayabilir. İnsanın yaşlanma süresini ele alalım. Bizim 365 gündeki yaşlanmamız Mars'a gidince 687 güne yayılacak. En basit tabirle... Bu bir bilimsel iddia...

Yani Mars'a gidenlerin telomerleri mi uzayacak?

Aynen öyle.. Ben kısaca anlatıyorum ama bir sürü değişken var. Kesinleşirse insan Mars ile yetinmeyecek. Jüpiter'in uydularına gidececekler ki ben bunun da Anunnaki projesi olduğunu düşünüyorum. Bizi uzaya açıyorlar.

Sizce uzaylı nedir?

Biz de uzaylıyız. Anunnakiler dışında dünyayı ziyaret eden varsa da ben rastlamadım. Ama o kapıyı açık bırakıyorum. Benim alanım bu değil... Ben kadim tabletlerden günümüze bilgi taşıyorum.



"İşaretleri okumak" dediniz. Çanakkale gezisi fotoğraflarınızı gördüm, size de bir işaret mi geldi?
Bir şey diyemem... Gözümle görmedikten sonra "Gördüm" diyemem. Ama herkesi şaşırtan bir deneyimdi. 12 dakikalık bir çekim yaptım Sarıkız'a çıkarken. Bulut yoktu tepede... "Buraya bulutlarla gemiler gelmiş" diye videoda anlatırken, tepeye bir çıktık ki içinde bir gemi varmış gibi bir bulut.. Biz gidene kadar ayrılmadı oradan. 15 yıldır orada rehberlik yapan bir kişi, "Ben böyle bir şey hiç görmedim" dedi. Bulut dediğin gelir, toplanır, dağılır. Ama bu bulut durdu. Ama tabii UFO'dur diyemem.

ANUNNAKİLER'İ ÖĞRENMEK NEDEN ÖNEMLİ?

1800'lerden beri arkeologların elde ettiği bulguları, tabletleri doğru yorumlayan ülkeler bugün birer süper güç haline dönüşmüşlerdir. Tabletlerde ne açığa çıkmıştı ki Osmanlı'nın kadim şehirleri büyük devletler arasında apar topar paylaşılmıştı? Tarihin akışını değiştiren şehirlerden Babil'i Ruslar kazarken, Musul'u İngilizler, Khorsabad'i niçin Fransızlar kazmıştır? Niçin bu ülkeler birbirlerinin kazı alanlarına karışmayıp, elde ettikleri bulguları hep kendilerine saklamışlardır? Bu kadim şehirlerin talanından 150 yıl sonra bile neden 2003'te ABD Irak'ı işgal ettiğinde yaptığı ilk işlerden biri Bağdat Müzesi'ni basıp 15 bin parçayı götürmekti? Çoğu Sümer tarihini anlatan en az 6 bin yıllık çivi yazısı tabletlerin tamamı neden çalınmıştı? Anunnakiler'in bilgisini, kronolojisini anlatan metinler ve Büyük Tufan'ı anlatan hikâyeler neden bu kadar önemliydi? Bu soruları sormak bu konunun önemini fark etmek için yeterli sanırım.

"Seçilmişler" diye bir tanım kullanıyorsunuz. O ne demek?

Olayı hep analitik olarak açıklarım. Enok'un kitabını baz alıyorum. Enok'un kitabında üç tür insandan bahsediliyor. Ulular, seçilmişler, adil olanlar. Ululardan kasıt Anunnaki genine yüksek miktarda sahip olan, o ailelerden gelenler. Mesela Japon kraliyet ailesi Amaterasu'dan geldiğini iddia eder. Dışarıya kız alıp vermedikleri için de genlerini çok yüksek oranda saklı tutmuşlardır. Seçilenler ise bizim insan-ı kamil dediğimiz, dünyada o bütünlüğe ulaşabilen insanlardır. İnsanın bir yolu var, her dinde bu yol verilmiş. Budist de olsanız Müslüman da olsanız bu yoldan ilerleme, İnsan-ı kamil olma şansına sahipsiniz. Ama çok farklı yollara da gidebilirsiniz. Zirveye ulaşıp hiç de olursunuz, tasavvufu kullanıp hiçbir şey de olmayabilirsiniz. "Milyonlarca dolarım var" diye seçilmek değil yani. Adil olanlar ise hiçbir bilgisi olmayan, dünyada bu konuları hiç bilmeyen ama yüzde yüz insan olabilenler. .. Örneğin Kazdağları'ndaki Sarıkız Efsanesi...

Mevlana bir seçilmiş mi oluyor bu durumda?

Bence öyle. 800 yıl sonra dünyanın felsefesini veriyor hala. 2060'da olacak olan dünyanın birleşmesi. O yolda gidiyoruz. Yüzde 5'lik dilim hariç dünya birleşiyor. Kültürümüz tek; AVM kültürü. Şu kahveyi istediğiniz yerde aynı tatta içebilirsiniz. Her türlü siyasi görüşe sahip insan aynı AVM'de buluşuyor, Dünya tek bir dile odaklanmış durumda. Hepimiz önce İngilizce diyoruz.

Bu iyi mi, kötü mü?

Dünya birleşiyor. Dünyada benim çocuğum savaş istemiyor. Gerçekten eline silah alıp da bir başka ülke vatandaşını öldürmek istemiyor. Yeni çağın çocukları olaya bambaşka bakıyor. Savaşlar bitecek, dünya tek olacak iddiasında bulunuyorum. Tek dünya devleti kuruyorlar demiyorum. Ortak bir din kuruluyor dünyada, adı ılımlı din. Neye inanırsan inan ama ılımlı ol! Radikalizm çökmüş durumda. Önümüzdeki 10 yıl içinde Japon turistler Kabe'de fotoğraf çekebilecekler diyorum. Türkiye'de dişil uyanış başlıyor. "Kadınlar eşitlenecek" demiyorum, "Öne geçecek" diyorum.

Bizim bu gün bu dergi için konuşuyor olmamız bir işaret mi?

Evet. Dünyada bireysel farkındalıkla, evrensel farkındalıkla ilgilenen herkesin uyandığını iddia ediyorum ama uyanmak yetmiyor. Uyanıştan kasıt genlerin uyanması, blokajların atılması. Akıl, zeka, mantık, dürüstlük, sevgi, insanları ve hayvanı sevmek. Biri eksik oldu mu zincir tamamlanmıyor. Bunun için bir sürü yol var. Bilgi kirliliğini aşmak, negatiften uzaklaşmak, pozitife odaklanmak, pozitif enerji yaymak gerek. Uyanan insanın etki alanı daha büyüktür. Pozitifte kalması etrafındaki büyük kitleye pozitif enerji aktarmasını sağlar.

Yapamayanlar, her olayda negatifi görenler ise destek alabilir. Birçok yol var.



Koştukça **koşuyor** yazdıkça **yazıyor**

Duygularının diplerini de zirveleri kadar paylaşmayı becerebilen, yıllar önce bunalıma girip başladığı koşuyu bir yaşam biçimi haline getiren, koştukça sadeleşen ve "Sen ne istersen odur ve o da sırf sen istediğin için olur. Bu kadar! Gerisi teferruat" diyebilen biriyle beraberiz; Yonca Tokbaş...

ÖZLEM ÇETİNKAYA

Yonca Tokbaş, birebir tanımadan çok sevdiğim insanlardan biri. Benim bakış açımdan öyle güzel işler yapıyor ki kendisini keyifle izliyorum. Hürriyet Gazetesi'nde yazıyor, uzun yıllardır Dubai'de yaşıyor ama Türkiye'deki sosyal sorumluluk projelerine katkı vermekten geri kalmıyor. Kurumsal hayatın farklı alanlarında, yurt içinde ve yurt dışında, farklı milletlerden insanla çalışmışlığı var.Yıllar önce bir dönem bunalıma girdi ve koşmaya başladı. Kurumsal hayattan ayrıldı. Kendini hem sevdiği hem de en iyi yaptığı şeylere verdi; yazmak, koşmak, konuşmak, sorunlara çözüm üretmek, yardımcı olmak gibi… Doğaya aşık ama en çok zeytine ve arılara; arılar için arı gibi çalışıyor. Günde bir kilometre koşmayla başladığı koşuya tüm kalbi ve enerjisiyle devam ediyor. Koştukça TEGV, TOG, TOFD, TEMA için bağışlar topluyor. Bağış rekorları var. Binlerce çocuğun eğitimine katkı sağladı. Engelliler için tekerlekli sandalye fonu yarattı. Üç orman kurdu. " İyi ki var" dediğimiz insanlardan... Dubai'de olduğu için röportajı yazılı yaptık ama ışıltısının onca mesafeden buraya yansıdığını röportajı okuduğunuzda siz de fark edeceksiniz.

"Yonca"… Gözlerini bir iki saniyeliğine kapatıp, isminin sana ne hissettirdiğini sorsam cevabın ne olur?

Oooo! Şans şans şans şans! İnekler yiyor beni. Her yerde kolaycacık biten yeşil bitki. Arıların en sevdiği besin kaynağı. UMUT! İnan bunları böyle göz kırpma

süresi kadar zamanda hızlı yazasım geldi. Öylesine bir his... Hissettiğim, bu.

Doğaya aşık olduğunu biliyorum. Bu hep böyle miydi? Ne zaman başladı aşkınız?

Hep! Küçükken canım sıkılır tavşanları düşünürüm, kuzuları düşünürüm. Hep bir kırlarda dolaşırım hayalimde. Heidi çizgi filmini seviyorduysam, inan bana o bulutta sallanıp dağlara ovalara zıplamasından.

Nasıl bir çocukluk dönemi?

Hayalperest. Çok hareketli. Afacan. Sokak çocuğu. Örgütleyici. Aileyi anneannemin doğum günü diye ülke çapında gönderdiğim mektuplarla doğum gününe çağırır, parti düzenler, bizim evde toplardım. Yazı yazmayı bilmiyordum. Ben resim yapıyordum kartlara, eniştemle postalıyorduk. Aile de bir alem, dediğim tarihte çıkıp geliyorlardı. Mahalledeki çocukları da örgütlerdim, apartman görevlilerinin çocuklarına kırtasiye malzemesi almak için filan. İnanılmaz çok oyun oynardım. Ama çok. Zeynep bebeğim vardı, kıyamam, ne çok ameliyat ettim. Doktordum ben.

Peki, şu anda nasıl bir annelik? Çocuklarınla ilişkinde en çok özen gösterdiğin alan nedir?

Annelik... Nasıl bir annelik sorusuna uzunca baktım. Bu soru beni ağlatabilir. Çok güçlü bir olay annelik. "Çok iyi bir anneyim" dediğim zamanlarla, "Annelik bana göre değil" dediğim zamanlar eşit galiba. Bu işin kitabı yok. Kitaplarda yazılanlarla da benim işim yok. Benim ağladığım olaya kimisi gülüyor. Ben anneliği çok ciddiye alıyorum. Pişmanlıklarım çok. Kotardığım, kaybettiğime inandığım zamanlar için arayı kapatmak için emek verip, asla kapatamayacağımı bildiğim gerçeği de acıtıyor. Yoksa, anneliği ne kadar sevdiğimi ve "Tam anne olacak insanmışım" dediğimi de saklayamam. Güçlü bir ilişkim var. Değerler üzerine kurulu. Saygı, dürüstlük, adalet, samimiyet; bunlara bakarım. Yok okul başarısı filan benim hiiiç ilgi ve önem alanım değil. İlişkimde en özen gösterdiğim şey, değer vermek... Birbirimize hak ettiğimiz sevgiyi, değeri, saygıyı verebilmek ve daima dürüst olmak. Adil olmak. Yargılamamak. Farklı bireyler olduğumuzu kabul etmek.

Biliyorum ki çocuklarının sevdikleri işleri yapmalarını, hayallerinin peşinden gitmeleri için çok özen gösteriyorsun. Sen kendi sevdiğin işleri, seni mutlu edecek şeyleri nasıl fark ettin?

Çok zorlandım kendimi bulmakta. Eğitim, aile, çevre hepsinin beni nasıl kalıplara sokup sıkıp suyumu çıkardığını fark ettiğimde, incecik bir ipin üzerinde yürüyordum. Şanslıyım... Bir şekilde "Bu işin yaşayarak da çözümü vardır, olmalı" dedim. "Özen gösteriyorsun" diyorsun. Hayır, özenden ötesi, kelimeyi sevmesem de "savaş"! Çocuklarımın, etrafımda bir şekilde denk geldiğim herkesin sevdikleri, inandıkları, becerikli oldukları veya yapmak istedikleri her neyse onu yapmaları için savaş veriyorum. İkna etmeye çalışmıyorum. İnanıyorum yapabileceklerine. O yüzden, eğer ihtiyaçları buysa, elimden geleni ardına koymam, yanlarında olurum. "Neden?" diye sormam. İstemesi, inanması ve bu yolda çabalıyor olması yeter benim onun yanında olmam için. Ben zorlandım. Kendimi ifade edene kadar, yolunu bulana kadar. Kırana kadar o içimdeki fırtınaları... O yüzden bilirim.

"Yazmak" hayatına nasıl girdi? Yazmak senin hayatına nasıl bir katkıda bulunuyor?

Oyyy, farkında olmadan ilk soruda azıcık cevapladım. Ben yazma bilmeden de kafadan yazıyordum ki. Gözlerim kapalı, hayallerimi bildiğin yazıyordum. Sabah da annemlere "Rüyamda ne gördüm biliyor musunuz!?" ile başlayan müthiş hikayeler anlatıyordum. Sonra yazmayı öğrendim, bu sefer derste yazmak, evde yazmak, günlüğe yazmak, mektup yazmak, anneme-babama "Benim gibi bir çocuğa nasıl davranmalıyız?" içerikli Prof. Dr. Atalay Yörükoğlu'nun "Çocuk Psikolojisi" kitabından alıntılar ve kendi yaşam örneklerimle bezenmiş mektuplar olarak, hep yazıyordum. Ortaokulda, Fransızca edebiyat derslerimiz, okuduğum tonla kitap sevdası... Of of düşünüyorum da, ben hiçbir sınav sorusuna da kısa cevap yazamadım ki! Sonra hayat beni aslında hiç planda yokken getirdi, götürdü, Boğaziçi İngiliz Dili Edebiyatı'na kondurdu. Harbi kısa hikaye yazma dönemi o zamandır. Aldığım ve bak hala sınıfta durduğum yerleri bile hatırladığım "yaratıcı yazım" dersi, sanırım beni uçurdu. Ağzımın suları akarak giriyordum o derse. O ders bana kısa öyküler yazdırdı, yazdırdı, yazdırdı...

Hayatının önemli bir bölümünü de koşmak oluşturuyor. Koşmak sana ne ifade ediyor?

Özgürlük, tam bağımsızlık, gücümün farkına varma, kabullenme. Hayatla, zamanla eş zamanlı arkadaş olma, dayanıklılık arttırma, olası bir sürü soruna çözüm bulma yetisi geliştirme... Koşmak benim için hayatı ifade ediyor. Ta kendisi!

Koşarken yaşadığın farkındalıklar neler oldu? Eminim fiziksel, ruhsal ve zihinsel birçok şey yaşamışsındır. İlk aklına gelen birkaç tanesi…

Yaşadığım en büyük farkındalık sadeliğin gücü. Don paça koşarsın arkadaş! Hayat bu kadar sade ve güçlü. Evden çıkarsın, sağa mı sola mı, ileri mi geri mi, canın nereye isterse gidersin. İstediğin yerde durursun. Sen ne istersen odur ve o da sırf sen istediğin için olur. Bu kadar. Gerisi teferruat.



Yonca Tokbaş

Kendini hiç çaresizlik karanlığına düşmüş hissetin mi? Böylesi bir andan nasıl çıkılır?

Çook. Bak şu an, bu soruları bana yolladığın, "Gel röportaj yapalım" dediğin şu dönem, günde kaç kere çaresizlik karanlığına düşüyorum bilmem. Kiminden çıkıyorum, kiminden çıkamıyorum. Bazen şans, bazen dikkatimi dağıtan bir şey, bazen spor, bazen de öfkemi salıvermek. "Nasıl?"ın bir reçetesi yok. Bildiğim şu; o karanlık illa aydınlığa kendiliğinden de gidiyor. Bazen kısacık sürüyor, bazen uzun. O sırada tek bildiğim ve kendime hatırlatmaya çalıştığım şey şu; arkadaşlarına söyle, "Battım yine, benim elimden tutun" de. Kendini aşırı yorma ki nefesin dayansın o çukurda. Tam çıkacak olduğunu hissettiğin anda kolunda bacağında derman olsun. "Ulan çıkacakken gömüldüm" olmasın yani. Kalıcı kalp kırma... De ki oldu, hemen özür dile. Affet... Uzatma. Ve hayat amacını sürekli tekrarla. En çok işime yarayan bu. Hayat amacımı kendime söylediğim an, "Ulaaaan bak işte aslında ben ondan uzaklaştım, ondan bu buhran" diyorum. Hemen, "Peki amacına yaklaşmak için ne yaparsan iyi gelir?" diyorum ve aklıma gelen ilk cevap çıkış yolum oluyor.

Senin co-active koçluk yaptığını biliyorum. Sence insanlar en çok hangi alanlarda kendilerini sıkışmış hissediyorlar ve bu duygudan nasıl çıkabilirler?

İş ve eş, güven. Ya da bana denk gelenler bu yönde. İnsanlar, işlerinde sıkışmış. Mecburiyet köleliği hasta ediyor insanları. Yoksa hasta değiller. Ve eş yani aşk. Hepimizin tek gerçek ihtiyacı harbi aşk. Güven hepsinin temeli. Güven eksikliği beni derinden etkiliyor. Bahsettiğim güven, hayata güvenmek. Endişeye aşık olmuşuz. Hayata güvenmeyi unutmuşuz.

Umut var. Aşk var. Hayat var.

Şifanın yolu

kalp çakradan geçer

Eric Lopez, ABD'deki Kuzey Nemenhah bölgesinde yaşayan Amerika yerlilerinden. 2003 yılında, yaşam amacının şamanik aile dizimleri yapmak olduğunu fark etmiş ve aile diziminin kurucusu Alman psikoterapist Bert Hellinger'den eğitim almış. Ardından sahip olduğu şamanik bilgileri bu teknikle birleştirerek kendi sistemini kurmuş. O günden bu yana da bu sistemle dizim açıyor.

Kendini durugörür ve empat olarak tanımlayan Lopez, bu sayede kişilerle ilgili derin bilgileri fark edebildiğini, bunun da çalışmaları kolaylaştırdığını söylüyor. Terapi bebekleri, müzik, şamanik tekerlek, yönler gibi araçlarla, aile dizimine yeni ve şamanik bir yaklaşım getiren Lopez ile bu tekniğin detaylarını konuştuk.

Spiritüel alanda çalışmalar yapmaya nasıl başladınız?

Durugörüm her zaman açıktı ve bir empatım (karşısındaki kişinin duygularını ve travmalarını derinden hissedebilen). Küçükken ertesi gün neler olacağını rüyamda görürdüm. Altı yaşındayken, garajımızın limoni yeşil rengine boyandığını gördüm. Ertesi gün uyandığımda boya kutusunu fark ettim. Anneme "Garajı boyayacaksınız değil mi?" diye sordum. Annem "Evet yarın amcan gelecek ve boyayacağız" dedi. "Hayır amcam bugün gelecek" dedim. Amcam o gün geldi ve garajı tam da gördüğüm renge boyadık. Zamanla rüyalarım daha da güçlendi, astral seyahatler, diğer evrenlere ve Atlantis'e yolculuklar başladı. Bu evrensel enerjilerin kullanıldığı başka bir sistem.

Aslında tanıştığım pek çok şifacının hikayesi sizinkine benziyor. Ancak bazen bunların gerçekliği konusunda tereddüt edilebiliyor. Gelen mesajların doğruluğundan nasıl emin olabiliriz?

Öncelikle 0-7 yaş arasındaki çocukların blokajı yoktur, bu nedenle tamamen açıktırlar. Yedi yaşındayken hatıralar ve vücudumuzdaki hücreler değişmeye başlar. Bu nedenle bu yaş psişik yeteneklerin açık kalması için önemlidir. Ancak biz bunun yerine çocuklarımıza bilgisayar veriyoruz. Okul, bu tarz enerjilerin olmadığını söylüyor. Bir şey gördüklerini söylediklerinde, onlara "Hayır sadece hayal kuruyorsun" diyoruz. Hepimiz bağlantı kurabiliriz, lütfen zaten açık olan çocuklarımızı kapatmayalım. O zaman tereddüt etmemize de gerek kalmaz.

Dünyada farklı şamanik kültürler var. Şamanik kültürünüzden bahseder misiniz?

Şamanik yanım Kuzey Amerika'dan geliyor. Burada şaman şifacılarla çalıştım. Ardından yaşam amacımın şamanik aile dizimi çalışmaları yapmak olduğunu öğrendim.

Şamanizmde yeryüzü, yıldız varlıkları, üst dünya, orta dünya ve aşağı dünya ile bağlantı vardır. Genel olarak her yönden gelen enerji onurlandırılır. Her yönün kendine özgü bir enerjisi vardır; örneğin totem hayvanların bazıları belli yöndeki enerjilerle uyumludur. İnka'lardan geliyorum ve burada yıldızlar ve güneş çok önemlidir.

Yıldız varlıklarından bahsettiniz. Yıldızların şamanizmde önemli olduğunu söylediniz, bu konuyu biraz daha açar mısınız?

Yıldızlar dünyanın kadersel

Eric Lopez, aile dizimi ile şamanik unsurları birleştirerek çalışan bir Amerika yerlisi... 2000 yılından itibaren dünyanın farklı yerlerinde bir araya gelen küçük grupların büyük değişimleri tetiklediğini, dünyanın kalp çakrasının yerinin değiştiğini, şifanın yükseldiğini müjdeliyor.

DAMLA SELİN TOMRU


Eric Lopez

dönemeçlerinde rol oynar. Yıldız insanlar dünyaya destek olurlar, bizi koruyup, bilincimizin açılması için bize yardım ederler. Dünya titreşimsel olarak evrende önemli bir yere sahiptir. Bu nedenle farklı gezegen ve yıldızdakiler buraya gelmek isterler. Daha önce daha düşük titreşimli varlıklar geliyorlardı, korkuyla kontrol ediyorlardı ve bu nedenle de savaşlar oluyordu. Ancak zamanla farkındalığımız arttı ve daha yüksek frekanstaki uzaylılar ziyaret etmeye başladı. Bu anlattıklarım binlerce yıl önce olan şeyler. Bunların gerçekliğine inanıyorum ve hepimizin uyanması gerektiğini düşünüyorum.

Kadim Mısır'da Sirius ve Orion çok önemlidir. İnkalar için de önemliler mi?

İnkalar yaradılış konusunda Titikaka Gölü'nden geldiklerine inanırlar. Titi puma, kaka ise dağ demektir. Titikaka Gölü, Puma Dağı'ndadır ve dünyadaki en yüksek göldür. İnkalar gölden ilk iki İnkalı'nın çıktığına inanırlar. Bu iki İnka'lı Güneş'ten gelir, yerlilere yapım teknikleri, hayatta kalma yöntemleri gibi konularda bilgi verirler. Tanrısal güçlere sahip olan bu iki İnkalı yerlilerle beraber olur ve böylece İnkalılar doğar.

Su da kadim kültürlerde çok özel bir yere sahip; Mısır'da Nil Nehri, Hindistan'da Ganj, İnka'larda Titikaka…

Su dünyada hayatta kalmayı mümkün kılar. Su yaşamın titreşimine sahiptir. Su, duygudur, melek enerjisinde bir elementtir. Su temizler, arındırır yani enerjinin geri dönüşümünü sağlar.

Sahip olduğunuz şamanik ritüel bilgilerini kullanarak doğum, evlilik gibi seremoniler de yapıyorsunuz. Bunları anlatır mısınız?

Eğer biri sizi prenses olarak görürse bu enerji size yüklenir. Prensese dönüşürsünüz. Prenses olduğunuz bir yaşamı hatırlarsınız çünkü onlar sizin içinizdeki bu parçayı görerek aktive etmiş olurlar. Eğer ben sendeki şamanı görürsem bunun sebebi bunun benim yansımam olmasıdır. Biz gördüğümüzüz. Negatif birini görürsem aynı şekilde aynaya bakıyorumdur. Biri beni şaman olarak gördüğünde, şaman olduğumu söylemem. Onun içindeki şamanı bana yansıttığını söylerim. Bu anlamda beni şaman olarak görenler için ritüeller gerçekleştiriyorum. Yeni doğanlar için enerjilerin açılmasına yönelik bir çalışma yapıyorum. Vaftiz töreni gibi düşünebilirsiniz. Dünyayla, şamanik enerjilerle çocuğun bağlanmasını sağlıyor bu ritüel. Bizler büyüdükçe kardeşlerimizden ayrı olduğumuzu düşünüyoruz. Bu nedenle evrensel enerjilerden kopuyoruz. Çocuklarda ise ayrılık bilinci yok, bu nedenle evrensel enerjiler tarafından kolayca destekleniyorlar. Bizim de açık olmamız, evrendeki her şeyle bir olduğumuzu hatırlamamız lazım ki destek alabilelim. Ayrıca bu ritüel sırasında çocuğun, ailedeki düşük titreşimli mirasları bırakmasını da sağlıyoruz.

Peki ya evlilik törenleri?

Bu da şamanik tarzda oluyor. Dizim gibi yapıyorum. Babayı, eşleri ve ailenin diğer üyelerini dizime kaldırıyorum. Şamanik müzikle bu ritüeli destekliyoruz ve ruhsal olarak da çiftin evlenmesini ve aile tarafından desteklenmesini sağlıyoruz.



"KORKUYLA BÜYÜTÜLDÜK AMA BU DURUM ARTIK DEĞİŞİYOR"

Aile dizimi eğitimini ne zaman aldınız?

12 yıl önce Alman psikoterapist Bert Hellinger'den aile dizimi eğitimi aldım, ardından dört yıl kendisinden daha derin eğitimler aldım. Artık bu eğitime "Ruh ve Zihinle İlerleme" adını veriyor. Benim zamanımda doktorlar, psikologlar, psikiyatrlar bu eğitimi alabiliyordu. Ancak Hellinger ismini değiştirdikten sonra eğitimi herkese açtı. Çünkü spiritüel kişilere ulaşmak istiyor, çalıştığımız enerjinin bizim kontrolümüzde olmadığını fark etti.

Psikolog ve psikiyatrlar bu enerjiyi domine etmeye çalışıyordu. Ancak bazen bir konu sizi bambaşka bir konuya götürebilir. O zaman enerjiyi takip etmeniz gerekir. Bu noktada Hellinger, ondan eğitim alan herkesin "Ruh ve Zihinle İlerleme" eğitimine de dört yıl boyunca devam etmesi gerektiğine karar verdi. Artık bu şekilde eğitim veriyor.

Dizimlerin derin ve çok güçlü çalışmalar olduğunu düşünüyorum. Dolayısıyla sadece aileler için değil, daha geniş konseptler için de dizim açılıyor. Doğal afetler gibi konular için de dizim açıyor musunuz?

California'da yaptım. Hayvanların, çevreye verdiğimiz zarardan ötürü bizi bağışlamaları için dizim açtık. Hayvanlar son derece huzurluydu, ancak insanlar onlardan korkuyorlardı. Hayvanlar ise oldukça kibardı. Bilinçaltında aslında ne yaptığımızı biliyoruz, kendi evimize zarar veriyoruz. Bu nedenle de dizim sırasında insanlar endişeli ve gergindi.

Peki insanlar bunu neden bile bile yapıyor?

Korkuyla büyütüldük ve hep egomuzu güçlendirdik. Ancak artık bu durum değişiyor. 2000 yılından bu yana dünyanın farklı noktalarında küçük gruplar bir araya gelmeye başladı. Ve bu durum büyük değişimi tetikledi. Böylece kalp çakranın yeri Tibet'ten Machu Pichu'ya kaydı. Artık Machu Pichu'da yüksek enerjiler var. Kalp çakra, şifanın çakrasıdır. Bu nedenle dizimlerde kalp çakra üzerine yoğunlaşırız.

Sizin açtığınız dizimin, diğerlerinden farkı nedir?

Bazı enerjileri dizime ekleyebilmek için şamanik yöntemlerden yararlanıyorum. Şamanik yöntemler dizimde yeni boyutların açılmasını sağlıyor. Şamanik tekerleği adeta bir pusula gibi kullanıyorum. Böylece enerji boşluğunun nerede olduğunu ve neden kaynaklandığını anlıyorum. Aynı şekilde yönlerin mesajlarından ve empati yeteneğimden de yararlanıyorum. Bir kişinin alanına yaklaştığımda blokajların kaynağını fark edebiliyorum. Katılımcılar için kullandığım şamanik müzikler çok etkili oluyor. Bazen "In the Arms of an Angel", "Time To Say Goodbye" gibi İngilizce şarkılar da kullanıyorum. Müziğin kullanımı, enerjinin daha kolay açığa çıkmasını sağlıyor.

"Veda edemememizin nedeni, kayıtlarımızın bu yönde olması. Oysa veda özgürleştirir ve yeniye yer açar."

"Time To Say Goodbye" şarkısını kullandığınızı söylediniz… Vedalaşmak Türkiye'deki danışanlar için oldukça önemli bir konu, zorlanabiliyoruz. Veda nedir, nasıl vedalaşılmalı?

Biz vedalaşmama yönünde eğitildik. Televizyona bakın, hiç vedalaşan kişiler görür müsünüz? Hep acı çeken ve bir türlü bırakamayan insanlar vardır. İmkansız aşklar için büyütüldük. Romanlar, diziler hep bunları anlatıyor. Bu nedenle 12 yıldır televizyon izlemiyorum. Sadece farkındalık yaratan programları izliyorum. Gaia TV'deki belgeselleri izliyorum. Veda edemememizin nedeni, kayıtlarımızın bu yönde olması. Oysa veda özgürleştirir ve yeniye yer açar.

Meme sağlığı için **derin doku masajı**

Ayıp olmasın diye "meme"ye "göğüs" diyor ve bu organı son yıllarda hep hastalıklarla anıyor olsak da meme, tarih boyunca üremeyi ve verimliliği temsil etti. Derin doku meme masajı da kadınlara dişiliklerini, verimliliklerini hatırlatırken meme sağlığını da destekliyor.

ASLI ÖRNEK



Eylem Devi Çeliker

Modern zamanlarda kadın ya da erkek, genç ya da yaşlı herkesin adını kibarca(!) göğüs olarak tanımladığı ya da çoğu zaman adını söylemeye çekindiği meme, son dönemde hep hastalıkla gündemde. Oysaki dişiliğin sembolü olan meme, tarih boyunca doğurganlığı, bereketi ve verimliliği temsil eden doğa tanrıçası Artemis'le özdeşleşmiş, boynundaki gerdanlığın altında bulunan dört sıra halindeki onlarca meme, bolluk ve bereketi sembolize etmişti. Şehir hayatına geçişle birlikte kadınlar, kadınlığını arka plana atınca meme ve bakımı da bir anlamda unutulur ya da geçiştirilir oldu.

KONUYA İLGİSİ KORKULARIYLA BAŞLADI

Yurt dışında "ayurvedic breast massage" olarak adlandırılan derin doku meme masajı ise son dönemde popüler olmaya başladı. Beslenmeden uykuya her şeyi göz önünde bulunduran, bütüncül bakımı Türkiye'de uygulayan kişi ise Eylem Devi Çeliker… Aslen balerin olan Çeliker, derin doku meme masajına nasıl başladığını şu sözlerle anlatıyor: "Meme kanseri olan arkadaşlarım vardı. Halamı da meme kanserinden kaybettim. Bende de anksiyete yarattı bu durum. Kendimi çok fazla yokluyor, kontrol ediyordum. 10 senedir her yaz mevsiminde Yunanistan'da bir meditasyon merkezine gidiyorum; orada Sanjivani Taruna isimli Hintli bir medikal ayurveda doktoru vardı ve meme masajı eğitimleri veriyordu. Korkunun ecele faydası yok, en azından bilinçlenmiş olurum diye gitmeye karar verdim. Ama çeşitli aksilikler oldu ve ancak iki senenin sonunda bunun eğitimini almaya başladım. Eğitim yoğundu ancak ben bilgilendikçe anksiyetem azalmaya başladı. İlgilendikçe aslında ne kadar garip şeylerden korktuğum ortaya çıktı. Benim memem doğuştan fibrokistik yapıda... Eğitim sırasında kistlerim küçülmeye başladı, bire bir kendim deneyimledim. Altı ay kendi kendime masaj yaptım, şu an sıfır."

İYİLEŞTİKTEN ALTI AY SONRA

Derin doku meme masajı yapan Eylem Devi Çeliker de memeye göğüs denmesiyle ilgili "Bizde meme denmiyor, göğüs deniyor. Göğüs; solunum yolu ve ciğeri de kapsıyor. Ama meme, klinik ismi ve ben onu kullanmak istedim. İnsanlara biraz sert gelebiliyor ama hep anlatıyorum; bu organın adı meme ve klinik adı da meme. Göğüs demek yanlış bir tabir oluyor. Biraz bunu kırmak lazım. Herkes 'Bir saat memeyle mi uğraşıyorsun' diyor ama hayır, bütün vücut masajı yapmış oluyorum. Memeyle yapılan masaj 15-20 dakika ama toplam masaj 70-75 dakika sürüyor. Masaj sırttan başlıyor, bacaklar, kol ve kol altıyla devam ediyor, lenf sistemini aktive etmeye çalışıyoruz. Sonra meme, baş, göğüs derken bütün vücut aktive oluyor. Dolayısıyla bütün sistemi aktive eden bir masaj, bir saat sürüyor ama ben önce meditasyon yapıp, sistemi anlatıyorum" diyor.

"KADIN DOKTORLAR DENEYİMLEMELİ"

Meme masajının 2-3 seansta danışan tarafından öğrenildiğini söyleyen Çeliker'in tavsiyesi ise en az 10 seans yapılması. Kadın grupları oluşturarak eğitim verdiğini de belirten Çeliker, "Dişi enerjilerin paylaşıldığı alanlar yaratıyor, kadın grupları yapıp bir araya getiriyoruz" diyor. Aktif kanserlerde tedavi bittikten sonra altı ay sonra bütün kan değerleri normale döndüyse, bu masaj tavsiye edilebiliyor. Türkiye'de meme masajını yaygınlaştırmak istediğini belirten Eylem Devi Çeliker, şunları söylüyor: "Kadın doktorlara seans vermeyi hayal ediyorum. Vaktimi doktorları bilinçlendirmeye adamak istiyorum." Masajın meme kanserine yakalanıp, iyileşenlere çok iyi geldiğini belirten Çeliker'e göre; bu masaj asıl hastalığa yakalanmadan yapılmalı. Kişinin kendisiyle ilgilenmesi, önemsemesi, doğal şeyler yemesi ve stressiz bir hayat sürmesi de büyük önem taşıyor.

MASAJIN PSİKOLOJİK ETKİLERİ

Eylem Devi Çeliker, "Meme masajı sayesinde kadın dişi tarafıyla bağlantıya geçiyor ve kadın olduğunu hatırlıyor. Yaratıcı yönleri daha ön plana çıkıyor kuvvetleniyor. Dişiler anaçtır; bunu fark etmeye başlıyorlar. Daha sabırlı oluyorlar. Bunlar işe, özel hayata ve kendinle ilişkilerine de yansıyor. Daha dişi, daha iyi hissediyorsunuz. Göğüs formu değişiyor ve oraya sağlıklı kan gittiği için doku canlanıyor, toparlanıyor. Kadınlar daha dik yürüyor, kendi içinde hissediyor. Etrafa yaydıkları ışık değişiyor. Göğüs; büyütme, küçültme yapmadan toparlanıyor" diyor.

ÖNERİLER

- Derin doku meme masajı uygulayıcısı Eylem Devi Çeliker günlük hayatında kendisinin de uygulandığı şu tavsiyelerde bulunuyor:
- Deodorantı tavsiye etmiyorum. Dört yıldır deodorant kullanmıyorum. Çünkü aynı gıdalar gibi, deodorantlar da alışkanlık yapıyor, alışkanlık yaptıkça sizin vücudunuzun orijinal kokusu değişiyor. Kokunuz sizi rahatsız ettikçe daha çok deodorant sıkmaya başlıyorsunuz. Bağımlılık oluyor.
- Vücudunuzun kokusunun değişmesi için kış çok ideal bir zaman. Sonra kendi vücut kokunuz sizi rahatsız etmeyecek bir hal alıyor. Kol altı temizliği için su ve doğal sabun yeterli.
- Bol bol su içmek gerekiyor ve ne kadar toksik yerseniz, o kadar kötü kokuyorsunuz.
- Gündelik yaşamda balensiz ve koton ya da dantel sutyen giyilmesini öneririm. Destekli, telli sutyenlerde meme çok hassas ve kan sirkülasyonu engelleniyor. Teli çıkarmak lazım.
- Spor sutyenler de sentetik. Spor bitince çıkarmak gerekiyor.

Cilt bakımı istikrar ister

Her sabah ve her akşam özenle temizleyip nemlendirdiğiniz cildiniz size mutlaka olumlu yanıt veriyor. Bu sırada bedenin nem ihtiyacını da unutmamak şart.

İPEK KOŞAN



Cilt kuruluğu, gerginlik, sertleşme ve pul pul dökülmeler şeklinde kendini gösteriyor. Atoderm Cream, içeriğindeki besleyici ve yeniden yapılandırıcı bileşenleri ve Skin Protect kompleksi sayesinde cildi derinlemesine nemlendirirken aynı zamanda dış etkenlere karşı korumayı amaçlıyor. Formülündeki gliserin ve vazelin sayesinde soğuk havaların yıpratıcı etkisine karşı koruyucu bir etki sunuyor.
BIODERMA ATODERM KREM, 19.50



Hızlı emilen ve kolay dağılan formülü ile kuru ve kaşıntılı ciltlerde hızlı ve uzun süreli rahatlama sağlıyor. Cildin lipid üretim sürecine katkıda bulunarak cilt bariyerinin kendini onarma yeteneğini kazanmasına destek oluyor. Üç aydan itibaren bebekler ve çocuklar dahil olmak üzere tüm yaş grupları için kullanılabiliyor.
RESTORADERM CİLT YENİLEYİCİ VÜCUT NEMLENDİRİCİSİ, 92.40



Profesyonel masaj jeli ve masaj başlığı içeren masaj kiti, duşta selülitli bölgelere masaj yaparak kullanılıyor. Formülasyonu gereği inceltici bir özelliğe sahip. Bu sayede yapılan masaj, derideki kan dolaşımını uyarıyor ve mikro-sirkülasyonu hızlandırıyor. Böylelikle düzensiz yağ yerleşimi engelleniyor ve en inatçı selülitlerde bile gözle görülür bir azalma gözlemlenebiliyor.
ELANCYL SELÜLİT KARŞITI AKTİF MASAJ KİTİ, 159 TL



Atopik, aşırı kuru ve hassas bir cildiniz varsa hem yüz hem de vücut için kullanılabilen bu ürün size göre. Üstelik çocuklar da kullanabiliyor. İçeriğindeki anti-inflamatuar ve antibakteriyel özelliğe sahip Termal Su, atopinin yarattığı yoğun cilt kuruluğundan kaynaklanan kaşıntı hissini gidermeye yardımcı oluyor. Cer- Omega (akşam sefası bitkisi) lipid fazı, cildi koza gibi sarıyor ve koruyucu bir bariyer oluşturuyor. Paraben, parfüm alkol ve koruyucu içermiyor.
AVENE XERACALM CREME, 79 TL

İskandinav ülkelerindeki beyaz gecelerden esinlenilen kar beyazı formulasyonlu duş jeli, tüm cilt tipleriyle uyumlu. İçerisindeki kuzey algleri ve şeker şurubu ile cildinizi nazikçe temizliyor ve yumuşatıyor. Duşta sıcak su ile kendinize masaj yaparak uyguladığınızda vücudunuzu rahatlatıyor. Soğuk suyla tamamlanan duş, zinde ve ipeksi bir cilt kazanmanıza yardımcı oluyor. **THALGO MARVIELLE ARCTİC SHOWER FOAM, 140**



İnce yapıdaki su-jel formundaki nemlendirici; kuru, hassas cildi nemlendiriyor. İçeriğindeki formül, uygulama sırasında ciltte suyu hapseden bir forma dönüşerek, cilt yüzeyinde ağırlık yaratmayan bir tabaka oluşturuyor ve çevresel hasarlara karşı hassas cildi korumaya yardımcı oluyor. İkili hyaluronik asit teknolojisi cildin farklı tabakalarında çalışarak cildin nemini artırıyor ve nemi cilde hapsetmeye yardımcı oluyor. **DERMALOGICA CALM WATER GEL, 395**





Karayiplerin vanilya kokusu ve formülündeki doğal içeriklerin özelliğini korumak amacı ile soğuk presleme yöntemi ile elde edilen avokado yağı ve Karayip deniz suyu içeren nemlendirici vücut losyonu cilde kadifemsi bir yumuşaklık ve ışıltı kazandırıyor. Vanilya, cildi nemlendirirken aynı zamanda ışıltılı görünmesini sağlıyor. Cilt kuruluğuna karşı nemlendirici bir etki bırakıyor. **LIGNE ST. BARTH MOISTURIZING BODY LOTION, 232**



Sadece dudaklara değil, vücuda da balsam kullanılabiliyor. Çocukların ve yetişkinlerin cildinde görülen aşırı kuruluk, cildin tahriş olmasına neden oluyor. Mikrobiyom dengesini sağlayan, cilt bariyerinin yapılanmasına ve korunmasına yardımcı olan bu ürün, uygulandıktan sonra ciltte yağlı ve yapışkan bir his bırakmıyor. Yüz ve vücut için günde bir defa kullanılabiliyor ve sabun içermiyor. **LA ROCHE POSAY LIPIKAR BAUME AP, 65**

Losyon, cilt yüzeyinde oluşan portakal kabuğu görünümünün giderilmesine yardımcı olurken, cildin pürüzsüz bir görünüm kazanmasını da destekliyor. Cildin sıkılaşmasına da katkıda bulunan bu ürün, yoğun nemlendirici özelliği ile de yumuşak bir cilt vaat ediyor. **COSMED BODY ELIXIR ANTI SELÜLİT 109**



Cildimiz zaman içerisinde nemini kaybederek dolgunluğunu yitiriyor, pürüzsüz dokusunu kaybedip, mat bir görünüm alıyor. Günlük nemlendiricilerin yeterli olmadığı bu durumdan yola çıkılarak geliştirilen Body-Hydra, sahip olduğu özel içerikler sayesinde vücudunuza nemlendirici ve sıkılaştırıcı bir bakım sağlıyor. Dokusu ile cilde anında dolgunluk hissi veren Body-Hydra içeriğindeki portakal, gardenya ve yasemin çiçeği kokusuna sahip. **BODY HYDRA-NUTRI- PLUMPING CREAM 175**





İçeriğindeki yulaf özü ile 24 saat besleyici bir formül sergiliyor. Cildi derinlemesine nemlendirirken aynı zamanda yumuşamasına da yardımcı oluyor. Bu ürün dışında kakaolu ve Aloe Vera'lı çeşitleri de bulunuyor. **VASELINE NEMLENDİRİCİ KREM TEMEL ONARIM, 21.95**

GÜNLÜK RUTİN OLUŞTURUN



Dr. Elif Şentürk

Özellikle kış aylarında soğuk hava şartlarının olumsuz etkileri sebebiyle, cildimiz gerekli nem oranını ve canlılığını kaybediyor. Kışın kuruluğa bağlı olarak artış gösteren deri problemlerinin tedavi edilmesi cilt sağlığı için önem taşıyor. Erdem Hastanesi'nden Dermatoloji Uzmanı Dr. Elif Şentürk, cilt tipine göre değişiklik gösteren, dermatolojik onaylı nemlendirici ürünlerin kullanımına her mevsim özen gösterilmesini öneriyor. Kışın hem yüz hem de vücut için nemlendirici kullanımı düzenli olarak yapılmadığında, yaşlanma belirtilerinden olan yüz çizgileri de daha belirgin hale geliyor.

GÜNEŞE DİKKAT

Yüzümüz dış etkenlere doğrudan maruz kaldığı için iyi bir temizliğe ve bakıma ihtiyaç duyuyor. Dr. Şentürk, "Cilt temizleme jeli, tonik ve nemlendirici kullanımlarını sabah ve akşam günlük rutininiz haline getirmeniz sağlıklı bir görünüme kavuşmanın birincil kuralıdır" diyor.

Bahar aylarının gelişiyle dikkat edilmesi gereken bir diğer husus da güneş ışınları... Doğal D vitamini kaynağı olan güneş, vücudumuzun önemli ihtiyaçlarından birisi olsa da zararlı etkilerini de göz önünde bulundurmak şart. Dr. Şentürk, "Deri yaşlanmasının ilk ve en temel belirtisi olan kırışıklarımızın asıl nedeni güneştir. UVA ve UVB ışınları derideki destek bağ dokusunu parçalayarak derinin tamir mekanizmasını bozar ve deri yaşlanmasına neden olur. Bu nedenle zararlı etkilerini mümkün olduğunca engellemek için güneş ışınlarına doğrudan maruz kalmamalı, güneş kremi kullanmayı alışkanlık haline getirmeliyiz" diyor.

İYİ BESLENİN

Mevsim ne olursa olsun sağlıklı beslenmek de cilt bakımında önemli rol oynuyor. Vücudumuzun ihtiyaç duyduğu vitamin ve minerallerin alımı, bol sıvı tüketimi, sebze ve meyve ağırlıklı beslenmek, tuz, şeker ve yağ tüketimini kısıtlamak cilt de dahil olmak üzere tüm beden sağlığı için çok önemli.

Nergis

Dünyanın en yakışıklı erkeği Narkissos'a herkes aşık olsa da o kimsenin aşkına karşılık vermez. Öyle ki periler bile bu delikanlıya aşıktır… Narkissos'tan yüz bulamayan perilerden biri, Tanrı Zeus'a yalvararak onun cezalandırılmasını ister. Tanrı perinin bu isteğini kabul eder ve "Başkalarını sevmeyen kendisini sevsin" der. Hikayenin buradan sonrası daha iyi biliniyor. Narkissos bir gün su içmek için göle eğildiğinde suda kendini görür ve kendi kendine aşık olur; kendine bakma aşkına karşı koyamaz ve yine kendine bakarken bir gün düştüğü gölde boğulup ölür. Ona aşık periler ise sevdikleri adamı sudan çıkarıp gömmeyi düşünürken, sudan hiç bilmedikleri, görmedikleri bir çiçek çıkmaya başlar. Periler rengiyle, kokusuyla çok beğendikleri çiçeğe Narkissos adını verir. Bu isim zamanla nergis adını alır…

Vakitsiz ölümün de simgesi olan nergis, mitolojik geçmişinin yanı sıra sağlık alanında da kullanılıyor. En bilinen türü fulya olan bu bitki, geniz tıkanıklığı, soğuk algınlığı ve baş ağrısına iyi geliyor.

Teninizin sesine

KULAK VERİN

Cilt deyince aklımıza çoğunlukla yüzümüz geliyor. Bunda kozmetik dünyasının daha çok yüz bakım ürünlerine yoğunlaşmasının etkisi var. Bu da bedenin gençliğini ve sıkılığını ihmal etmesine neden oluyor.

Dünyaca ünlü Paramedikal Eğitim Uzmanı Anna Rose, işte tam da bu sebepten dolayı 20 yılı aşkın kozmetik sektörü tecrübesinden sonra Brüksel'de açtığı güzellik enstitüsünde kadınların daha ince ve zinde bir vücuda sahip olması hayali ile bir vücut bakım markası olan La Rose Des Sables Paris'i yarattı.

"Yeryüzünde varlığını sürdüren tüm kadınların vücut sesine kulak vererek onlara hak ettiği ritüeli sunmak vizyonuyla ilerleyen marka; vücuda yalnızca incelme ve rahatlık değil aynı zamanda dokuların konforunu sunacak, ışıltılı ve canlı bir cilt için ayrıcalıklı bakım ürünleri serisini sürekli genişletmeyi amaçlıyor.

La Rose Des Sables Paris serisinin aktif madde birleşiminde ve formüllerinde özellikle organik tarımdan elde edilen hammaddeler, ayrıca yenilikçi doğal elementler bulunuyor. Patentli Molène® izotonik kaynak suyu, aktif bileşenlerinin bütünlüğünü muhafaza eden biyo-teknolojik işlemler ile dönüştürülmüş focus kahverengi deniz yosunu, deniz rezenesi, gotu kola ve Bora Bora pembe deniz kumu özütleri, formüllerde kullanılan en önemli elementler...

Ürünlerde toksinlerden arındırma için aromatik narenciye kokusu (selvi , biberiye, sakız, ardıç), yenileme için ağaç kokusu (altın otu, papatya, tütsü, lavanta, adaçayı ve sandal ağacı), rahatlama için yeşil çiçeksi koku (bergamot, limon, gül, altın otu) kullanılıyor.

ROMANTİK MUMLAR

Vücut için ayrıcalıklı bakım ürünleri sunan La Rose des Sables Paris, aynı zamanda romantik ve huzur dolu atmosfer yaratan mumlarını da sunuyor. Çiçeklerin yumuşak kokusu ve sandal ağacı özleri ile harmanlanmış mistik kokulardan oluşan Toscana Rose, koku dünyasının en baş içeriği oryantal kehribarı bizlere tanıtıyor. İlk anda gelen bergamot, limon ve ahududu kokusuyla La Rose des Sables'in Dark Vanilla mumu, odunsu ve misk bir hava yaratırken, narenciye ve meyve içerikli odunsu çiçek kokusuyla bulunduğu ortama yenilik katıyor.







Anda olmayan beynin PERFORMANSI DÜŞÜYOR

Meditasyon yapmak kişiyi şimdiki ana taşıyor, ne geçmişin "ah vah" ları, ne geleceğe dair kaygılı meraklar var orada; geriye kalan ise sadece şu an... Bu halin ise mutlulukla çok ilgisi var...

BURÇİN ÖZTINAZ

Gülferi Yıldırım, sürekli üreten, yaratan, hayallerinin peşinde koşan, olumsuz deneyimlerin üzerinden kısa sürede geçebilen bir iş kadını, aynı zamanda bir mutluluk gönüllüsü... İTÜ Elektronik Mühendisliği'nden mezun olan ve uzun yıllardır sağlık sektöründe liderlik ve yöneticilik yapan Yıldırım, 40'lı yaşlara geldiğinde "Ben niye yaşıyorum?", "Ben niye bu dünyadayım?" gibi sorularla kendini sorgulamaya başladığında, yoga ve meditasyonla tanışıyor, üzerine Üsküdar Üniversitesi'nde psikoloji ve nörobilim yüksek lisansları yapıyor. Her yıl binlerce kişinin katıldığı Mutlu İnsan ZihinRuhBeden festivallerinin de kurucusu...

Meditasyonla tanışmanız nasıl oldu?

Hayatın akışı içerisinde bazen öyle bir tempoya ve rutine giriyorsunuz ki hayatınızda iş dışında hiçbir şey olmamaya başlıyor ve sizi besleyen ana damarlar da tıkanıyor. 40'lı yaşlara geldiğimde "Ben niye yaşıyorum?", "Ben niye bu dünyadayım?" gibi sorularla kendimi sorgulamaya başladığımda, yoga ve meditasyonla tanıştım. Üstelik bunlar o zamana kadar uzak ve mesafeli durduğum konulardı. Köken elektronik mühendisliği olunca ağırlıklı matematiksel, analitik, beş duyusuyla temas ettiği dışındaki her şeyi yok sayan bir zihin yapısı olan bir insandım. Yoga ve meditasyonla tanıştıktan sonra hayatımın pek çok alanında daha iyi hisseder ve daha çok üretir oldum. Eski zamanda vakit kaybı, "Boş işler bunlar" gibi mesafeli ve ön yargılı durduğum şeylerin bugün çok sağlam bilimsel temelleri olduğunu gördüm.

Meditasyon bir bilim mi?

Kesinlikle bir bilim ve hatta şu anda majör depresyon hastalarının dahi tedavisinde kullanılan ve ilaç kullanımlarını kademeli olarak sıfırlayan, bildiğiniz psikolojik bir terapi yöntemi olarak kabul ediliyor. Bunu hem hastalara uygulayabiliyorlar hem yoğun stres altında çalışan, birtakım fiziksel veya duygusal, ruhsal rahatsızlıkları olan kişilere de aynı şekilde pozitif etkileri var. Bütün bu araştırmaların kaynağı dünyanın çok saygın üniversiteleri. Örneğin Harvard Üniversitesi'nden Doçent Sarah Lazar var. Onun yaptığı çalışmalar en popülerlerinden... Beynin hafıza, dikkat, empati bölgelerini biyolojik olarak değiştirdiğine, oraları güçlendirdiğine dair bilimsel çalışmaları, MR görüntüleri var. Keza Prof. Richard Davidson'ın Dalai Lama ile yürüttüğü çalışmalar var. Budist rahiplerin beyinlerini ve normal insan beyinlerini fMRI (fonksiyonel MR cihazı, aktif görevler esnasında beynin hangi bölgelerinin aktive olduğunu gösterir) cihazlarında inceliyorlar. Beynin amigdala bölgesi, travmatik olayların bizde bıraktığı duygusal izleri kaydeder. Endişe, kaygı, depresyon; bunlar hep amigdala ile ilişkilidir. Meditasyon yapan insanlarda o bölgenin normal insanlara nazaran daha küçük olduğu, daha az aktif olduğu bilimsel olarak artık kanıtlandı. Türkiye'de bunlar yeni yeni konuşuluyor ama dünyada şu an binlerce literatür var.

Meditasyonun ruh ve beden sağlığı üzerinde nasıl etkileri var?

Eskiden beyin belli bir yaşa kadar gelişimini tamamlıyor ve ondan sonra doğal yaşlanma süreci içerisinde bazı yapılar ufalıyor, küçülüyor, hatta Alzheimer gibi hastalıklara doğru gidiyor diye biliniyordu. Ama hastayı fMRI cihazına yatırdığınızda önündeki ekranda ona iyi duygular hissettiren bir resmi gösterdiğinizde beynin nerelerinin aktif olduğunu, olumsuz duygular hissettirecek bir şey gördüğünde beyninde neler olduğunu görebildiğimiz teknolojiler var artık. Bu teknolojiler sayesinde son 15-20 yıldır Batı dünyası, Doğu felsefesi uygulamalarının beyinde neler yaptığını anlayabilmeye başladı. Bu konuda çok hızlı gelişmeler oluyor. Oxford, Harvard, University Of Massachusetts gibi üniversitelerin bünyesinde Mindfulness enstitüleri kuruldu. Psikolojik tedavi gören kişilere meditasyon ve mindfulness çalışmalarıyla tedavilerine destek oluyorlar, bunun dışında stresle mücadele etmekle, stresi yönetmekle ilgili sağlıklı insanlara kurslar yapıyorlar.

Meditasyonla beynin plastisitesi mi artıyor?

Beyin zaten plastik bir organ. Karaciğerin, böbreğin, kalbin belli bir şekli, yapısı var; yaşadığımız hiçbir şeyle değişmiyor. Ama beyin her an algıladığı her şeyle, her yeni deneyimle kendi yapısını tekrar organize ediyor. Nöronlar arasında yeni bağlantılar kuruyor ve bu ömür boyu devam ediyor.

Düzenli meditasyon yapanlarda gözlemlenmiş farklılıklar neler?

Meditasyon, çok önemli bir zihinsel aktivite. Sürekliliği, devamlılığı çok önemli. Fit bir bedenimiz ve kaslarımız olsun istediğimizde nasıl düzenli egzersiz yapmamız gerekiyorsa, beyin için de aynı şey geçerli. Nefes çalışmaları, yoga, meditasyon... Bunların hepsiyle beynimizde


Gülferi Yıldırım

yeni bağlantılar kuruyoruz ve biyolojik olarak değiştiriyoruz. Aslında zihnimiz sürekli geziyor ve çok az zamanda gerçekten şu andayız. Zihin bir geçmişe gidiyor, "O oldu, bu oldu" diye düşünüyor; hooop oradan geleceğe gidiyor, "Onu diyeceğim, bunu diyeceğim, onu söylerse bunu söylerim, o onu söylerse ben şunu söylerim" diye düşünüyor. Aslına baktığımızda geçmiş müdahale edip değiştiremeyeceğimiz bir alan, her ne olduysa oldu ve bitti. Gelecek dediğimiz şey de bilmediğimiz ve gelip gelmeyeceğinden de emin olmadığınız bir şey...

Ama yine de kafamızın içinde sürekli konuşan sesler var...

Meditasyon sayesinde bu sesleri sakinleştirip zihni eğitiyorsunuz. Kendinizi şu anda değil, başka yerde fark ettiğinizde buraya getiriyorsunuz. Siz bunu bir müddet bilinçli bir farkındalıkla yaparak, üzerine giderek beyni eğitiyorsunuz, sonrası gözünüz kapalı bisiklete binmek gibi bir hale geliyor. Geçmişe gitmediğinde üzüntü, pişmanlık gibi olumsuz olaylardaki duygulara girmiyorsun. Bir tarafta da gelecek kaygısı var. "Olacak mı, olmayacak mı?" diyerek hepimiz kendimizce bir şeylerin peşinde koşuyoruz. O geçmişe dair endişeler ve geleceğe dair kaygılar anda olmanı engelliyor. Anda olmayan beyin ise mutsuz ve performansı düşük beyindir. Meditasyonun faydalarından birisi de anda olanın gözlemcisi olmayı, olanı yargılamadan kabul etmeye beyni eğitmesidir.

Zihnimize ve bedenimize huzuru, sakinliği ve dinginliği kazandırmak için meditasyon dışında neler yapabiliniz?

Meditasyon bunlardan bir tanesi ama tabii ki tek başına yeterli değil. Bir kere zihin-ruh-beden diye bir bütünlüğümüz var. Bedeninize nasıl bakar, nasıl beslerseniz zihniniz o kadar sağlıklı aslında. Onun için sadece meditasyon yapmak yeterli değil. Önce beslenmeyle başlamak gerekiyor. Olabildiğince katkılı, kimyasal, asitik gıdalardan uzak duracaksınız. Günde



"Hastayı sadece ilaçla değil, özel bir varlık olarak görüp, hem ruh hem beden sağlığını da ele alarak tedavi etmek gerektiğinin anlaşıldığı bir döneme geldik."

mutlaka 2,5-3 litre düzenli olarak su tüketmek gerekiyor. Bedenin yüzde 70'i su ve hücrelerdeki su devridaiminin düzenli olması gerekiyor. Beslenme, yediklerimiz, doğru nefes almak, bol su tüketimi, egzersiz ve meditasyon önemli başlıklar.

Mutluluğu nasıl tanımlıyorsunuz?

Mutluluğun tabii ki tek bir tanımı yok, birçok şeyi barındırıyor içerisinde. Mutluluk kendi namıma; hayat deneyimlerini olduğu gibi kabul edebilmek, anın içindeki güzellikleri ve mucizeleri görebilmek, kendin ve dünya için güzel ve faydalı şeyler üretebilmek, iyi duyguları insanlara verebilmek... Birçok tanımı var aslında mutluluğun. İnsanlık, var oluşundan beri mutluluğun peşinden koşuyor. "Mutluluk ne değildir?"e aslında bir cevap verebilirim. Mutluluk günün 24 saati, 365 gün eller havaya, "Ben çok mutluyum" gibi bir şey değil. Belki de yanılgımız burada. Çünkü hayat uzun bir yolculuk ve içinde pek çok deneyim var. Üzüntüler de var, kayıplar da hayal kırıklıkları da... Mutluluğun temeli bence olumlu duygularda olabildiğince çok kalabilmek, olumsuz duygular yaşadığımız deneyimlerin de kısa sürede içinden geçebilmek. Bazen çok travmatik olayları kabulle, şefkatli bir şekilde alıp hayata devam edebilmek, düştüğümüz yerden kalkma cesaretini 10 kere de düşsen gösterebilmek...

İnsanların yargıları, korkuları ya da beklentileri bunu engelliyor çoğunlukla. Günlük hayat için önerileriniz neler?

Bir kere kendi kendimizin enerjisini çok fazla düşürüyoruz. Onun dışında etrafta zaten her manada o kadar çok olumsuz yayın var ki... Televizyonu aç, haberlerde olumlu bir şey duymuyorsun, trafiğe çık keşmekeş... Büyük şehirde yaşayan, iş dünyasının içinde olan insanın stres faktörü çok fazla. Bir yandan ödenecek faturalarınız var, bir yandan yöneticinizin iş yetiştirmek üzere üzerinizde baskısı var. Hepimiz bir yarış halindeyiz. Aslında hepimizin daha fazlasını istemesi üzerine kurulmuş bir dünya düzeni var. Bunun dışına çıkıp neyi, neden yaptığımızı, istediğimizi fark etmek bence çok önemli. Bir kere bizi mutlu eden birtakım hormonlar var. Bunları sevdiğiniz bir müziği açıp dans ederek, zıplayarak, sevdiğiniz birine sarılarak aktive etmeniz mümkün. O duyguyu yaşatan hormonları, onların yaptığı işleri bildikçe ben onları yönetir hale geldim. Sabah kalktığımda mutlaka sevdiğim müziklerden birini açarım. Güne beni motive edecek, heyecan verecek bir şeyle başlarım. Birkaç sevdiğim arkadaşıma "Günaydın", "Bugün güzel olsun" gibi birkaç motivasyon mesajı atarım. Mutlu olmak için aslında birilerinin bir şeyler yapmasını beklemeye gerek yok. Kendi kendimize bunu ürettiğimizde karşı taraftan zaten aynı şekilde bize akmaya başlıyor. Varsayımda bulunmamak önemli bir konu. Daha bir şey olmadan olumsuz senaryo üretmeye çok meyilli zihinlerimiz. Bunun farkında olmak çok önemli. Zihninize geçmişle veya gelecekle ilgili olumsuz bir düşünce geldiğinde sadece kendinize "Bu sadece bir düşünce ve ben ne olacağını bilmiyorum" demek ve bu ana dönmek gerekiyor.

Depresyonun, panik atakların artması da bu kötü varsayımlardan kaynaklanıyor.

Günümüzde bilgiye ulaşmak çok kolay. Her türlü bilgiye ulaşma şansınız var. Benim herkese önerdiğim, Don Miguel Ruiz'in bir kitabı vardır: Dört Anlaşma. Kısacık ama günlük hayatta zihnimizin çok alışkın olduğu varsayımda bulunmak gibi, her şeyden şikayet ederek konuşmak gibi durumların farkındalığını geliştirebileceğiniz çok güzel bir kitaptır. Mindfulness ve meditasyonla ilgili kurslar var. Bunlara gidilebilir. Youtube'u açtığınızda bile pratik meditasyonlar var. Kaynak çok fazla yeter ki biraz araştırılıp emek verilsin.

MUTLULUĞUN KONUŞULDUĞU FESTİVAL

Biraz da "ZihinRuhBeden Festivali"ni konuşalım. Festival ne zamandan beri yapılıyor ve bu yıl içeriğinde neler olacak?

Festivalin doğuşu da aslında benim anlattığım kendi hayat yolculuğumun bir parçası. Farklı farklı eğitimlerle tanıştıkça gördüm ki herkesin mutlu olma ve iyi bir hayat yaşama potansiyeli ve kapasitesi var, yeter ki bunu fark etsin ve buna emek versin. "Nasıl yapsam da daha çok insanı bu eğitimlerle buluştursam" derken festival fikri doğdu. Bir grup arkadaşımın da desteğini alarak ilkini 2014 yılında yaptık. Sonra ikincisi üçüncüsü derken bu yıl, 16-17-18 Mart'ta İstanbul Kongre Merkezi'nde, dördüncüsü gerçekleşecek. Spiritüel dünya, akademik dünya ve bilim dünyası artık birbirini besler ve kol kola girer duruma geldi. Hastayı sadece ilaçla değil, özel bir varlık olarak görüp, hem ruh hem beden sağlığını da ele alarak tedavi etmek gerektiğinin anlaşıldığı bir döneme geldik. Bu festivalin maksadı insanlara gücün kendi içlerinde olduğunu hatırlatmak. Emek verip hayatını istediği gibi şekillendirebileceğini, bütün hayallerine ulaşabileceğini onlara fark ettirmek. Hastalıkların tesadüfen olmadığını, senin yaşam şeklinle alakalı olduğunu, hastalığın sadece doktor ve ilaçla değil kişinin kendinde yapacağı dönüşümle çok daha kolay iyileşebileceğini anlatmak... Festivalde sağlıklı beslenmeden, tamamlayıcı tıp yöntemlerine, tasavvuftan, meditasyona, zihin ruh beden sağlığına yönelik tüm terapilere kadar aklınıza gelen her şey 50'den fazla eğitmenle seminer ve workshoplarla anlatılıyor. Üç gün boyunca mutluluk kokan, mutluluk konuşulan bir festival yapıyoruz.

Daha **sıkı ve ince** bir vücut yapısına sahip olmak için;

La Rose Des Sables Paris'ten

Selülit Karşıtı Çift Etkili Jel Ve Anında Etkili Sıkılaştırıcı Serum

ANINDA ETKİLİ SIKILAŞTIRICI SERUM
''*Serum Tenseur Miracle* ''

Gotu Kola ve Ölmez Otu
- Cildin elastikiyet dengesini sağlar, sıkılaştırır ve toparlar.

SELÜLİT KARŞITI ÇİFT ETKİLİ JEL
"Concentre Performance Minceur"

Guarana + Kafein
- Drenaj etkilidir

Phyllacantha yosunu
- İnceltici etkilidir

Scopariane
- Şekillendirici ve sıkılaştırıcı etkilidir

Evren kendine bizim **gözlerimizden bakar**

Fizikte tıkandığını hissettiği noktada kuantum fiziğiyle ve öncelikle bireysel hayatında özgürleşen bir bilim adamı Peter Stefany... Kuantum teorisinin, bütünsel beyin sistemimizin, ilham veren yaratıcı ve ruhsal yönlerine açıklama getiren tek teori olduğunu söylüyor.

PINAR GOGULAN

Peter Stefany ile dört sene önce, sonbahar renkleriyle süslenmiş bir Ankara'da tanıştık. Denge Merkezi'nde Erickson College International Türkiye Temsilcisi Zerrin Başer'den NLP eğitimi alıyorduk. Peter ile bir hafta boyunca pratik egzersizlerde eş olmuş, öğrendiğimiz teknikleri birlikte deneyimlemiştik. O bir fizikçi ve kuantum fizikçisiydi. Bir regresyon danışmanı olarak, görünenin ardındaki görünmeyen gerçekleri araştırmak yaşam amacım olmuştu, dolayısıyla paralel evrenler, kozmos, beyin kozmolojisi üzerine derin sohbetlerimiz oldu eğitim boyunca. Eğitim tamamlandıktan sonra, birkaç mail alışverişi yaptık, sonra da yollarımız ayrıldı. Ya da ben öyle sanıyordum. İki kuantum parçacığı olarak bir araya geldiğimizde, aslında hiç ayrılmadığımızı ve birbirimizle etkileşimimizin devam ettiğini Peter'ı rüyamda gördüğümde anladım. Beni İstanbul'da bir eğitim vereceği konusunda bilgilendirmişti. "Gelmelisin Pınar! Sorularının cevapları bende!" diye fısıldamıştı kulağıma. Eğitimin ilk günü bir araya geldiğimizde, kocaman bir gülümsemeyle karşıladı beni ve şöyle dedi: "Mesajımı aldın! Seni yeniden görmek güzel!"

Peter Stefany 15 senedir "Ben kimim?" sorusunun cevaplarını arıyor. Çocukluğumdan beri benim de sessizce kendime sorduğum bir soruydu bu. Aradığım cevapları, tamamlamaya çalıştığım yaşam yapbozunun eksik parçalarını, daha büyük resmi oluşturan küçük bileşenleri bu eğitimde bulabileceğimi sezinliyordum.

Peter Stefany, fizik okumuş ve düşük ısı fiziği konusunda 12 sene araştırmalar yapmış bir bilim adamı. Her gün mikroskop ölçeğinde gizemli kuantum dünyası ile karşılaşmış ve dünyanın çok düşük derecelerde tamamıyla kuantumdan oluştuğunu gözlemlemiş. İngiltere'de bir proje sebebiyle, "evrenin karanlık maddesi"ni de arıyormuş. Sorduğu sorular, onu iş dünyasına, danışmanlığa, girişimciliğe, yöneticiliğe doğru getirmiş. "Ama bir şeyler hep eksikti" diyor. 15 sene boyunca olmayan şeyleri ve kim olmadığını araştırmış. En sonunda Dr. Marilyn Atkinson ile tanışmış ve "Dört Kadranlı Düşünme" isimli eğitimine katılmış. "Bu eğitimle her şey yerli yerine oturmaya başladı. Şimdi her şeyin bir anlamı var ve ben kim olduğumu biliyorum" diyor. Peter'ın hepimiz için de mesajları var…

Bu konuyu hiç bilmeyenler için "Dört Kadranlı Kuantum Düşünme Sistemi"nin ne olduğunu açıklar mısın?

Dört kadranlı düşünme birçok konseptte ve gerçeklikte anlatılabilecek, kullanılabilecek sistematik bir düşünme şeklidir. Ve tutarlıdır. Bir kere bu araçları öğrendiğinde, zihni bilimsel bir araç olarak kullanmak için güçlü bir teknolojiye sahip olursun. Çok düşünen varlıklarız ama hayal de kurarız. Bu sistemde bir düşünme makinası olan zihni üretken ve sistematik bir biçimde kullanmak için kontrol altına alıyoruz.

Peki neden dört kadranlı?

2 ile 2 matrislerde kullanıldığı gibi bazı derinlikler de içerir. Çok boyutlu zihnimizin projeksiyonları gibi... Metaforik olarak konuşmak gerekirse, sanki zihnin "selfie'sini" çekmek gibi bir şey. Böylece büyük bir ustalık ve kolaylıkla kendimize danışman olabiliriz. Dört kadranlı düşünce sistemi ile zihinlerimizden bağımsız, ikinci kişiye danışır gibi, objektif kalmayı başarıp daha net ve doğru kararlar alabiliyoruz.


Zerrin Başer, Peter Stefany, Pınar Gogulan

Peki neden kuantum?

Bu, işin "sihirli" kısmı. Ben bu konu üzerinde çalışırken, bahsettiğimiz bu dört kadranın hala kullanılıp kullanılmadığını araştırıyordum. Benim zihnim, dış realitelerde, soyutlamalarda ve fizik realitesinde dört kadranı kullanıyor mu, evet kullanıyor. Fakat zihnin sistemik konseptini kullandığım zaman bir şey daha keşfettim: Zihinlerimizin belli nitelikleri ve belirli süreçleri var. Şaşırtıcı ama fizikte hiç analog yok, kuantum fiziğinde analog var. Zihnimdeki süreçler ve kuantum fiziğindeki süreçlerle olan bu benzerlik oldukça dikkat çekici ve beni çok heyecanlandırdığı gibi derinden tatmin ediyor. Çünkü klasik fizikte özgürlük yok. Bu sebeple bilim, bilim olduğu zaman, fizikten boşanması gerekiyor. Çünkü orda özgürlük yok ve birçok şeyi açıklayamıyor.

Biz zihnin bir kuantum partikülü gibi hareket ettiğini fark ettiğimizde, aslında kendimizi özgürleştiriyoruz. Düşünsenize, seçimlerinizi tekrar yapabilirsiniz.

Kuantum fiziğini en basit şekilde nasıl tanımlarsın?

Görünenin ardındaki görünmeyen metaforu ile açıklayabiliriz. Kuantum partikülü görünenin arkasında garip bir şekilde hareket eder. Kimse bakmadığında buna izin vardır, ama perde açılınca ve gözlemci gözlem yapınca, bu gözlem kuantum partikülünü yeterli derecede etkiler ki o da gerçek yüzünü gösterir, "rolünü" seçer. Farklı bir parça gibi ortaya çıkar ya da ayrı bir parçacık niteliği olarak gözlemleriz.

Bunun günlük yaşamla ilgisi nedir?

İlgisi yok gibi düşünebilirsiniz. Ama bir de şöyle bakın, kuantum açısından partiküller çok küçük aslında. Ama büyük şeyler küçük şeylerden oluşur. Bu sebeple aslında birçok fizikçiyi ilgilendiren, günlük yaşama aktarılabilir teoriler bunlar. Küçük küçük partiküller, en küçük parçacıklar yaramazdırlar, kolay yakalanamazlar. Ancak odaklandığımızda, en küçük parçacıkların davranışlarını gözlemlediğimizde bütün daha iyi anlayabiliriz.

Peki bu, Dört Kadranlı Kuantum Düşünce Sistemi (DKKDS), görünen problemin ardında yatan görünmeyeni araştırmak ve çözmek gibi bir şey mi ?

Kesinlikle! Biz problemlerimizin ötesini görmediğimiz zaman, o problemin illüzyonu içinde sıkışıp kalırız. Ve problem daha da büyür. Bizim için global olarak "anthropocene (yeni çağ)"in sonuçları ile başa çıkmamız, gerçekliği görmemiz gerekiyor. Ne yaptığımızı açıkça görmemiz, doğru ve uygun aksiyonları tasarlayabilmemiz için ölçmemiz ve illüzyonun ötesini görmemiz gerekiyor. Einstein'ın ünlü bir sözü vardır: "Problemi yaratan düşünme şeklimiz, bizim problemden çıkmamıza yaramaz." Bizi bu sorunlara getiren klasik, indirgemeci, sentetik düşünme şekli doğal olarak bizi bundan çıkarmayacaktır. Bunu şu şekilde ortaya koyalım, eğer biz sürekli, "Hadi daha iyi bir teknoloji geliştirelim, hadi daha iyi temizleme teknolojisi yapalım" diye düşünürsek, sadece aksiyonlarımızın istenmeyen sonuçlarını kaldırmaya çalışıyor oluruz. Belki de doğru olan "ne" ve "nasıl" olduğu ile ilgili tamamen yeni bir bakış açısı, yeni bir algıdır. Sonuçlara değil, kökteki sebeplere bakmamız gerekiyordur, kuyruğu kovalamamız değil.

Sorunun kökteki sebebine bakarken, bu iyi bir başlangıç noktası fakat problemin ötesini görmek için DKDS'de araçlar var mı?

Evet, ben kendimizle başlama yanlısıyım. Dış dünyaya karşı olan davranışlarımız, nasıl kendimizi ortaya koyduğumuz ile ilgili olarak kendi iç problemlerimizin kökteki sebeplerine bakabilirsek ve kendi iç problemlerimiz hakkında net olabilirsek, dış dünyayı da daha doğru sentezleriz. Kendimizle başlamak, kendi iç sorunlarımızın kökteki sebeplerine bakmak iyi bir başlangıç noktasıdır.

Öyleyse ne zaman bir problem varsa, onları çözecek araçları bulmak için kendi içimize bakalım. Doğru mu anlıyorum?

Evet.

O zaman bu durumda problemin çözümü için kaynaklarımız olduğunu iddia ediyorsun.

Evet, tüm kaynaklarımız var. Ben, modern medikal hipnozun babası Milton Erickson'ın şu sözünün savunucusuyum: "Her kişi sonsuz kaynaklara sahiptir, sadece onları kullanmak için araçlara ihtiyacı vardır." Gezegenimiz kolektif bilincimizin bir yansımasıdır. Bunu dışsallaştırmayalım, problemler yalnızca içeridekinin yansımasıdır.

Bu bana Zero Limit'i hatırlattı. Dr Hew Len ve Ho'oponopono... Bunu duydun mu?

Hayır, ama bilmek isterim.

Bir psikiyatrist olan Dr. Hew Len'in Ho'oponopono adında bir tekniği var. Basitçe dört mantradan oluşuyor: Özür dilerim. Lütfen beni affet. Seni seviyorum. Teşekkür ederim. Kendisi sadece bu 4 mantrayı kullanarak, hiçbir psikiyatristin gitmek istemediği Ruh ve Sinir Hastalıkları hastanesinin ağır suçluları ile bulunan bir koğuşta, tek bir hastanın yüzünü bile görmeden hastalarını tedavi ediyor. Dosyalarını inceleyip, tüm suçlarını içselleştirip, gün boyu bu mantrayı tekrar edip, aslında bir nevi kolektif temizlik yapıyor.

Muhteşem. Herkes kolektif olarak günde iki kez bu mantrayı dua olarak kullansa, dünyanın durumunu değiştirir, şüphesiz.

DKKDS insan davranışlarını ve insanlık tarihini bir bütün olarak ele alıyor ve bu sadece düşünmek ile ilgili değil, aynı zamanda insanların duyguları ve bu duyguların temelindeki aksiyonlarla ilgili.

O zaman bu sistem sadece planlama ile ilgili bir iş yaklaşımı değil...

Hiç değil. İnsan psişesini de içeriyor. Düşünme, vizyonlar, duygular, aksiyonlardan bahsederek, güçlendiren bir zincirde yumuşak bir biçimde, zinciri kırmadan; vizyondan, düşünmeden, duygulardan, aksiyonlara gitmek. Bu onun güzel tarafı ve bir tarafi ile soyut konulara da gidebilir ve sonra belirli aksiyonlara yumuşak bir biçimde aşağı da inebilir. Böylece ileri gitmemiz için enerjinin güçlenmesini sağlayabiliriz.

Dört Kadranlı Düşünme alışık olduğumuz, bilinen, klasik evrensel strateji metotlarından farklı olabilir diyorsun. Nasıl farklı?

Benim bakış açıma göre, bilinen reçete olarak sunulan strateji geliştirme yöntemleri temel olarak gelişmiş yemek kitaplarıdır.

Ve onlar genelde sıkıcı ve yaratıcılıktan uzak oluyorlar.

Sıkıcı evet, katılıyorum. Dört Kadranlı Düşünme'nin getirdiği şey, eldeki probleme göre düşünme tipini seçebilme yeteneğidir. Bu yüzden basit hedef belirlemek, zihnini ve uygun olduğunda hedefe ulaşmayı seçebiliyor olmak bir düşünme şeklidir ki buna bu sistemin dışında bir yenilik diyebiliriz. Bunu yapacak tekniği kullanmak veya bazı sistemlerin simetrisini takdir ederek bunun dışından yeni bakış açıları elde etmek, bazı aksiyonların etrafındaki tüm olasılıkları yeni metotlar kullanarak araştırmak ve hatta niyet edilmemiş sonuçları da hesaba katarak bu aksiyon planının ne kadar iyi olduğunu tahlil edebilir olmak, bu çok değerli.

ÇOCUĞUNU BÜYÜTMEK İÇİN KENDİNİ NE KADAR GELİŞTİRİYORSUN?



Peki bir anne olarak soruyorum, DKKDS ile bir çocuk yetiştirilebilir mi ?

Elbette! Dört kadranlı bakış açısı ile birçok realiteye bakabiliriz, şaşırtıcı holistik görüntülere ulaşabiliriz ve buna uygun bir şekilde hareket edebiliriz. Çocuk yetiştirmek buna çok iyi bir örnek. Özellikle insanların çocuk için maddesel koşullara odaklanmaya eğiliminin olduğu günümüz dünyasında... Örneğin çocuk için bir okul düşünüyorlar. Peki çocuğun duygusal hayatını ne kadar düşünüyorlar? Çocuğun duygusal zekasının gelişimine ne kadar yardımcı oluyorlar? Çocuğun bu dünyanın, zihnin ve hayatın yapılarına alışmasına nasıl yardımcı oluyorlar? Diğer taraftan, ya çocuğun benzersizliği, eşsizliği, bunun farkındalar mı? Çocuk benzersiz olacak ve kendini ifade edecek, kararlar alacak, hatalarından öğrenecek. Peki ya çocuğun nasıl bir birey olacağına dair vizyonu ne kadar düşünüyorlar? Fakat bu hikayenin sadece yarısı, şimdi hikayenin diğer ciddi olan yarısı geliyor. Kendilerini çocuğun büyümesine izin verebilmek için ne kadar geliştiriyorlar?

Gelişim ve öğrenmek hiç bitmiyor desene...

Ebeveyn gelişmezse, çocuğun gelişimi üzerine cam bir tavan koymuş olur! Çocuk bunun üzerinden atlamak için zorluk yaşar ve bu tavanı aşmak için çok enerji tüketir. Cam tavan oldukça, çocuk büyürken cam tavan yükselir ve çocuğun içinde büyük bir boşluk oluşur.

> *“ Farkındalığımızda olmayan şeyin üzerimizde gücü vardır. Ne zaman farkındalığımızda olursa, o zaman o konu hakkında seçeneğimiz olur. ”*

Aslında yine aynı noktaya geliyoruz, dışarıyı değiştirmek istiyorsan, kendi içini değiştirmelisin. Dünyayı değiştirmek istiyorsan, kendi içinden başla, çocuğunun ilerlemesini istiyorsan, kendi içinde ilerlemeye başla.

İç dünya sahip olduğumuz tek şey. Dört kadranlı düşünmede iç realiteyi çok çalışıyoruz. Acı çektiğimiz illüzyonlara çalışıyoruz, birlikte yarattığımız iç realiteye, iç realitenin yapısına çalışıyoruz, bu bize güç veriyor. Genel kurallar vardır, çok saygı duyduğum, çağdaş psikologlar ve filozoflar da buna katılacaklardır: Farkındalığımızda olmayan şeyin üzerimizde gücü vardır. Ne zaman farkındalığımızda olursa, o zaman o konu hakkında seçeneğimiz olur. Bu zihnin özgürlüğüdür.

Eğitimde etkilendiğim noktalardan biri de insanları “problemin değeri” hakkında düşündürmekti. Sahip olduğum problemin benim için değerine odaklandığım noktada kurban psikolojisinden bağımsızlaşıyorum.

Bu soru çok değerli, öncelikle teşekkür ederim. Burada dağ metaforunu kullanmak istiyorum. Problemi dağın en zirvesinde, bulutlar ardında saklı bir nokta gibi düşünelim. Görünmediği için ürkütücüdür. Dört kadran bakış açısı bize dağın yüksekliğini, fiziksel yanını, problemin duygusal yönlerini ölçmemiz, daha derin anlamı olan psikolojik yanını ölçmemiz için izin verir. Özel bir düşünme formatı kullanarak, kişinin bu değeri bulmasına izin veririz. Bu da kişinin değişimini destekler, bir öğrenme deneyimi olur. Dağ bir yere gitmiyordur ama kişi bilgilendirilmiş kararlar alabilir. Dağa tırmanmalı mı, çevresinden mi dolanmalı, bot yapıp nehirle problemin nehirle çevresinde mi dolaşmalı? Biz evrim geçiriyoruz, hayat bir süreçtir ve biz problemler olsa bile ilerleriz. Sonuçta bu bir öğrenme deneyimidir. Ve bazen aslında problem öğrenme için bir giriş kapısıdır.

Bu tekniği öğrenmeye anaokulundan, ilkokuldan başlasak ne olurdu?

Tamamen farklı bir dünyamız olurdu. Örneğin madde tüketimi veya maddi büyümeye konsantre olmak yerine, ilişkiler alanında, bilgi alanında, bilgelik alanında derinleşirsek, kendimizi tamamen beklenmeyen çözümlerin içinde bulabiliriz. Bu gezegende yaşayanlar olarak kendimize ve çevremize herhangi bir zarar oluşturmadan, sonsuz büyüyebileceğimiz, gelişebileceğimiz çözümler.

"KUANTUM FİZİĞİNİN YAŞAMIMDA YARATTIĞI DEĞİŞİMİ GÖRDÜM"

Başarılı bir bilim adamı olarak fizik deneylerin ödül almış ve iş dünyasında kullanılıyorken neden kuantum fizikçisi oldun?

Antik Yunan tarihinden her zaman çok etkilendim. O dönemde fizik ve metafizik Platon'un elindeydi. Daha sonra bu ikisi boşandılar. Bugün dünyamızın durumuna baktığımızda çok açık ki daha da kompleks bir hale geliyor, yani karmaşık komponentler (bileşenler) içeriyor. Anlamak için bilimsel ve materyalist olmak yetmiyor. Daha derinine inmek, araştırmak, insanın deneyimsel tarafını ve duygusal zekasını da inceleyen bütüncül yaklaşımlara başvurmak daha doğru geliyor.

Fizikte sınırlandığımı ve tıkandığımı hissettiğim noktada kuantum fiziği beni birey olarak da bir bilim adamı olarak da özgürleştirdi. Bu fiziği reddediyorum demek değil, aslında bir nevi fiziğin sunduğu görünenin ardındaki görünmeyeni kuantum fiziğiyle gözlemlediğimde kendi yaşamımda, danışanlarımın ve öğrencilerimin yaşamlarındaki elle tutulur değişimi gördüm.

Son 15 yıldır "Ben Kimim?" sorusunun cevabını arıyorum.

Bu soru "zihin /akıl /beyin nedir ve nasıl çalışabilir ve kendini anlar?" sorularıyla da yakından ilişkilidir. Bu sorulara anlamlı cevaplar bulabilmek için, nedenselliğin ötesine geçmek gerekir. Dünyada, bu sorulara kişisel/bireysel cevaplar vermek üzere programlanmış bir bilgisayar yoktur. Bu sorular, bizi bilinçdışı alanın karanlığında saklanan olasılıklı seçeneklerden oluşan bir yapıya, yani kuantumun sınırları içine götürür. Kendimize soru sormadıkça ve gözlem yapmadıkça, sonuçlar bizim için bilinmez kalacaktır.



GÖRÜLEN, EVRENİN KENDİ AYNASINDAKİ GÖRÜNTÜSÜ

Kuantum akıl ve kuantum zeka; bunu nasıl açıklıyorsun?

Evrenin gelişimi bizi, hayat ve ölümle ilgili düşünmeye yöneltmiştir. Açık uçlu sorularımıza, beklenmedik cevaplar gelmiştir. Evren, kendine bizim gözlerimizden bakmaktadır. Görülen, evrenin aynadaki kendi görüntüsüdür. İlişkiler ve simetrilerdir. Hiçlik, hareket ve madde, uzayda ve zamanda evrim oyununu oynamaktadırlar.

Beyinlerimiz atomdan oluşmuştur ve atomlar da atomdan daha küçük zerrelerden meydana gelmiştir. Atomlar ve zerreler, kuantum fiziğinin emirlerine uyarlar. Beyin sistemimiz, istesek de istemesek de beynimize bağlıdır. Yaratıcı olabilir, umulmadık çözümler ortaya koyabilir. Sanat, müzik, kuantum fiziği alanlarında yaratıcı olabilir ve bütün sistemi anlayabilir. Önsezilerimizi kullanmamızı sağlar. Klasik bilgisayarlar bunların hiçbirini yapamaz, neye programlandıysalar onu yaparlar. Kuantum teorisi; bütünsel beyin sistemimizin, ilham veren yaratıcı ve ruhsal yönlerine açıklama getiren ve karşılaştırma yapabilen şu ana kadar ortaya çıkmış tek teoridir.



IŞIK MENDERES

Sahi, nedir gerçek dediğimiz şey?

Gerçek din, insanın kendine dönüşüdür. Özünü keşfetmesiyle; Tanrı'yla, yani sevgiyle bütünleşmesidir. Bu kişiye özel tecrübe, kelimelerle anlatılamayacak kadar kutsaldır. Ve kutsal olan da hemen her zaman gizlidir.

"Tovoriş" diye çağırırdı beni. Kadife sesli, neyzen bakışlı muhteşem bir insandı. Doktordu. Dostumdu. Tükenmek bilmeyen bir enerjisi vardı. Akşamları en fazla üç saat uyur; günlerini hastanesiyle muayenehanesi arasında bölüştürürdü. Çocukluğunda keman çalan elleri, bir mucize sayesinde kaçabildiği toplama kampında havada asılmaktan, üstüne basılmaktan incinmişti. Bu nedenle, girdiği ameliyatları denetlemekle yetinirdi.

Binlerce hastasında iyileştirmeye çalıştığı hastalık, sonunda onu akciğerinden vurarak durdurabildiğinde, heybetine yakışmayan bir titreklikle kulağıma fısıldadı: "İnan, insanları çok seviyorum."

Michael'ın gerçeği sevgi üzerine kurulmuştu. Yaşadığı tüm şiddet ve vahşete rağmen... Yıllar sonra bugün, sizlere bu yazıyı yazarken, ona Tanrı'ya inanıp inanmadığını hiç sormamış olduğumu fark ettim... Sormuş olsam da alacağım cevap neyi değiştirecekti ki zaten? O, tanrısallığını bulmuş, yaşamış, göstermiş ve paylaşmıştı. Sevmeyi bilerek.

Kurallara, kalıplara, dogmalara, cenneti öte dünyada bulmaya şartlanmış bilgilere sığamayacak kadar engin ve derin bir histir, sevgi. Prometheus'un gökten çalıp insana verdiği ateşi canlandıran, niteliği emsalsiz bir güçtür. Tüm zıtları yeniden birleştiren TEK enerjidir. Tanrı'nın bütünlüğünü ihtiva ettiği için de insanlığın acılarını iyileştirebilecek yegâne ilaçtır.

İngilizce ve Fransızca'daki "religion" kelimesi; Latince'de "birleştirmek, bir araya getirmek" anlamına gelen, "religere" den türemiştir. Gerçek din, insanın kendine dönüşüdür. Özünü keşfetmesiyle; Tanrı'yla, yani sevgiyle bütünleşmesidir. Bu kişiye özel tecrübe, kelimelerle anlatılamayacak kadar kutsaldır. Ve kutsal olan da hemen her zaman gizlidir…

Adamın biri ayağını yaraladığından değnekle yürümek zorunda kalmış. Kısa bir süre sonra abandığı değneğin başka işlere de yaradığını memnuniyetle fark edince, ailesine göstermiş.

O günden itibaren, değnek kullanmak hayatın vazgeçilmez bir parçası olmuş. Ülkenin her tarafına yayılarak, milli bir tutku haline gelmiş. Bazıları fildişinden yapılma, diğerleri altınla süslenmiş, birbirinden güzel değnekler halk tarafından kapışılır olmuş.

Değnek kullanmasını öğretmek için okullar açılmış; üniversite kürsülerinde konunun bilimselliği incelenip benimsenmiş.

Desteksiz yürümeye çalışanlar duruma müdahale etmek istediklerinde ayıplanarak, toplum dışına itilmişler. Hor görülüp, cezalandırılmışlar. Yılmayanlar, değneksiz de yaşanabileceğini ispat etmeye çalışmışlarsa da, kimse onları dinlememiş...

Böylece değneksiz azınlık, toplumdaki yargılara maruz kalmamak için farklı yaşamaya, farklı davranmaya başlamış. Zaman su gibi akmış, aradan birkaç nesil geçmiş, bazı insanların değnek kullanmadan yaşamlarını rahatlıkla sürdürebildikleri ortaya çıkmış.

Çoğunluğun zihninde beliren soruları yatıştırmak için telaşlananlar, değneğin faziletlerini sıralayarak, kullanımının vazgeçilmezliğini kanıtlamak istemişler. Halkın nezdinde değneklerini atarak yürümeye çalışan göstermelikler teker teker yere düştüklerinde: "İşte gördünüz!" demişler hoşnut bir ifadeyle.

"Ama bakın, biz değneksiz yürüyoruz," diye itiraz etmiş kırgın azınlık. Topallar kızarak, "Yalan söylüyorsunuz! Bu sadece hayallerinizin ürünü saçmalıktan başka bir şey değil" karşılığını vermişler. Verebilmişler. Çünkü, geçen zaman içinde bir de kör olmaya başlamışlar; görmek istemediklerinden...

Bu yolculuk **tavşanlar** değil **kaplumbağalar** için!

Korkut Keskiner, evrenselleşmeyi, dünyada evrensel yaşamayı ve dinin de evrenselliğini anlatıyor yıllardır. "Mümkün ama kolay değil, kendi üzerinde çalışmak şart" diyor. 'Neşenin Bilgeliği ve Bilgeliğin Neşesi'ni aktarıyor konuşmalarında… "Bilgelik bize, çocuksu kahkahayı ya da en azından Buda'nın dudağındaki müstehzi gülümsemeyi getirmiyorsa, bilginliktir" diyor. Yolun, sistemin kurallarını, inceliklerini, felsefesini biliyor, anlatıyor ve paylaşıyor. Neşenin her şeyde anahtar olduğunu yeniden hatırlatıyor. "Bir eğitmen, bir yol ya da bir teknik neşe vermiyorsa o size uygun değildir" diyor mesela, bu kadar basit… O halde ben de bana neşe veren ve coşkulandıran bir anektodu burada paylaşmalıyım diye düşündüm. Bu satırları yazmaya ara verdiğim bir sırada, neden bilmem ama tesadüfen (!) elime aldığım Hermann Hesse'nin "Siddhartha"sında ve yine tesadüfen açtığım sayfada, altını daha önce okurken çizdiğim şu satırlar gözüme çarptı. Sanırım aynı zamanda burada paylaşmak içinmiş. Her şeyin ardında, herkes için eşzamanlı -zamansız- bağlantılar olduğunu ve hepimizin aslında zaten evrensel yaşadığını anlatabilmek için…

"Ve Govinda'nın gördüğüne göre maskenin bu gülümsemesi, birlik ve bütünlüğün binlerce varlık üzerindeki bu gülümsemesi, binlerce doğum ve ölüm üzerinde eşzamanlılığın bu gülümsemesi, Siddartha'nın bu gülümsemesi tıpatıp Gotama'nın gülümsemesiydi, aynı sessiz, ince, içyüzü kestirilemeyen, belki iyi yürekli, belki alaylı, bilge, bin bir yüzlü gülümsemesiydi, bizzat Govinda'nın yüzlerce kez huşuyla izlediği gülümsemesiydi Gotama'nın, Buddha'nın. Govinda, mükemmelliğe kavuşmuş kimselerin böyle gülümsediğini biliyordu."


Korkut Keskiner

Ruhsal gelişim yoluna kendini adamış olanların genellikle tanıdığı, İzmirli olanların mutlaka bildiği bir isim Korkut Keskiner. Kişisel gelişim yolundaki birçok kişinin ve hatta şu an eğitmen olmuş tanınan isimlerin ilk hocası, eğitmeni, yol göstereni. Düşünür, yazar, aklı hocası, neşeli bir bilge kişilik, evrensel yaşam üstadı ve tüm bunların yanı sıra bir siyaset bilimci, iyi bir eş ve baba… Klişe ifadeleri, tanımları sevmiyor,

Zihni aşmak ve özgürleştirmek, kendini keşfetme yolculuğuna çıkmak kesinlikle mümkün ama bunun uzun bir yolculuk olduğunu kabul etmek önemli... Bu süreci değerli kılan da işte bu adım adım fark edilenler, gıdım gıdım artan özgürlükler...

BURCU ÖZTINAZ KÖMÜRLÜ

bu sebeple onu tanımlamak pek kolay değil aslında. "Hepimiz hep değişkeniz ve öyle de olmalıyız" diyen Korkut Keskiner, ruhsal gelişim yolunda, hayat tecrübesinde herkes gibi deneyimlerden geçmiş. Fakat onun farkı, "nasıl"dan ziyade "neden" sorusunun ardındaki hakikati bulmaya kendini adamış olması belki de. Çok küçük yaşlardan itibaren ruhsal gelişim konuları ile ilgili olmuş. Saint Joseph mezunu, Bilkent Üniversitesi'nde İşletme okumuş, Siyaset Bilimi master'ı yapmış. Fakat sonra siyasetin kendisine uygun olmadığını görüp takipçisi olduğu konularda eğitim almış ve birçoğunun ilk eğitmenlerinden biri olarak çıkmış. Bu yolculuğunda edindiği teorik bilgileri pratikle harmanlayarak tecrübe etmiş ve 2000 yılından itibaren bildiklerini aktarmaya; spiritüel, ezoterik ve metafizik konularında eğitimler vermeye başlamış. Altı yıl kadar önce eğitim vermeyi bırakarak, daha çok yazmaya ve düşünmeye adamış kendisini. Yılda birkaç kez konferans düzenleyen Korkut Keskiner, yaşamla ilgili evrensel bilgileri, deneyimlerini, fikirlerini daha çok sosyal medya üzerinden paylaşıyor. Dünyanın sunduklarının keyfini yaşamayı bilen, diğer yandan da ruhun bilgelik penceresinden evrensel bakabilen Korkut Keskiner'le sohbet de tarifsiz bir tattaydı tabii. Artık sizi kendisinin sözleriyle baş başa bırakayım. Şifa niyetine, keyifli okumalar olsun…

Kısaca sizi tanıyalım mı? Kimdir Korkut Keskiner?

Çok klişe ama çok küçük yaşlardan beri, anlatılanlar bana yetmedi. İnsanın daha büyük bir gerçeği araması için deneyimden de geçmesi gerektiğini düşündüm. Üniversite yıllarında başlayan pratik eğitimler sonunda çok sayıda konuda eğitim verme yetkisi aldım. Benim üzerimde en çok değişiklikleri yapan, en çok faydalandığım alanlarda eğitim verdim. Binlerce öğrenci, onlarca çok iyi hoca yetiştirdim. Anlattıklarımı kitaplara dönüştüren çok değerli öğrencilerim de oldu. Altı senedir eğitim vermiyor, bildiklerimi yazarak paylaşıyorum.

Sadece dünyada evrensel yaşamak konusunda teorik eğitimlerim oluyor, o da yılda bir kez.

Küçük yaşlardan beri büyük bir gerçeği aradığınızı söylüyorsunuz. Şimdi geldiğiniz noktayı nasıl tanımlıyorsunuz?

Bu dünya üzerinde nasıl evrensel yaşanabileceğini öğrenmeye çalıştım. Zihin hep yerel ve güncel. Yani doğduğunuz ve yaşadığınız coğrafya ve zaman diliminin sınırlarında. Ben de öyleydim, şimdi ve bugünün sınırlarıyla dolu olan zihnimi aşmaya, ondan özgürleşmeye çalıştım. Ve

bunu öğretmeye de çalıştım. Elbette daha yolum var ama artık dünyada zaman ve mekan sınırlarını aşarak, evrensel yaşamaya çalışıyorum. Ama bu bir nokta da değil, her şey değişiyor, ben değişiyorum, dinamik bir denge kuruyorum her yeni günde.

Eğitim vermeyi bırakmanızın sebebi nedir?

Pratik eğitimler de veren çok değerli bazı hocaları tenzih ederim. Ama ne yazık ki, ezoterik, felsefi bir altyapınız yoksa pratikte anlatılanlar, insanların kalplerine çok ulaşmıyor. Bugün birçok eğitmen anlattıklarının temel bilgi ve felsefesinden habersiz. Bu konuda okumamışlar, daha da kötüsü düşünmemiş, bireysel sentezlere ulaşamamışlar. Diğer taraftan, pratik yollarla neler mümkün olduğunu anlamadan, teorik ezoterizm ve felsefe de soyut düzeyde kalıyor. Bir tür nakleden papağanlar grubu oluşuyor. Oysa pratik çalışmalar olmadan, insan arınamaz. Ben ikisinin de birbirini desteklemesi gerektiğini düşünüyorum. Ama daha çok katkı sağlayabileceğim alan teoriyken pratikte fazla zaman bile kaybetmişim.

“ Deneyimler yoluyla biz, bizim aracılığımızla sistem kendini tanıma yolculuğunda... ”

Dünyada olup bitenlerin hakikati nedir peki?

Olmaları ve bitmeleri... Şaka bir yana, dünyada yaşananlar sadece deneyimler. Deneyimler yoluyla biz, bizim aracılığımızla sistem kendini tanıma yolculuğunda... Hakikat kavramı, dünyada olup bitenler, beş duyu gerçekliği ve zihin muhasebelerinden çok daha büyük bir şey. Ama bunu fark edebilmek için dünyada olan bitene dünyadan değil, evrenden bakabilmek lazım.

Sizce kimler kendilerini ve hakikati sorgulamaya başlıyor?

Ruhsal yola, zihinlerine batan kıymıklar yüzünden girer insanlar. Zekaları başka insanların cümlelerine ve akıllarına isyan eden insanlar girerler. Her şeyi net görmek, çıplak hakikate ulaşmak insanken imkansız çünkü bu oyunda sınırlar var ve onlara tabiyiz. Benim en sevdiğim örnek, bir deste şeffaf plastik dosyayı üst üste koyunca ayna gibi olur ya. Zihin arındıkça o dosyaların sayısı azalmaya başlar ve siz aynanın giderek şeffaflaştığını fark edersiniz. Hiçbir zaman tam göremeyeceğini bilerek çabaya devam edenler, aynanın cama yaklaşmasıyla, cevaba da yaklaşırlar. Her şey mümkün ama hiçbir şey kolay değil.

Kişisel gelişim deyince sadece olumlu düşünce vb. yöntemler geliyor herkesin aklına. Oysa bu tanım çok yetersiz kalıyor. Başka neler söylemek istersiniz bu konuda?

Kişisel gelişim tabiri çok eksik. “Toplumsal dönüşüm için kişisel değişim” dense belki daha anlamlı olur. Amaç zaten gelişmek değil ki, asıl amaç arınmak. Kalabalık ve gürültülü bir zihin yerine, sadeleşmiş, huzurlu, dengeli ve mutlu bir zihin. Esas ihtiyacın iş hayatında daha başarılı olabilmek, daha zengin olabilmek değil; bunların amaç değil araçlar olduğunu fark etmek. Olumlu düşünce ise pek bir işe yaramıyor. Çünkü olan şeylerde toplu seçimler varken, sadece sizin olumlu düşünmeniz maalesef işe yaramaz. Olan şeyler sadece sizin seçimlerinize bağlı değil çünkü. Ama çok önemli bir konu var. Olumsuz düşünmemek kesinlikle işe yarar. Yani istemediğiniz senaryoları güçlendirmemek elinizdedir. Yapılması gereken, olumsuz düşünmemeyi öğrenmek, kendinizi ne zaman olumsuz düşünürken bulursanız, bundan hemen kurtulmak.

“ Ruhsallık, elinden gelenin en iyisini yaptıktan sonra teslim olmayı öğrenmektir. ”

Sizi neşeli, hayatın tadını çıkaran biri olarak da tanıyoruz. Tüm bunların yanı sıra siyasetle de ilgilisiniz. Ruhsallığınızla bu dünyadaki kimliğinizi nasıl dengede tutuyorsunuz?

Denge en büyük anahtar. Zannediliyor ki, ormanda yaşayan, asık suratlı ak sakallı bilge olmadan ruhsallık olmaz. Eğlenmeyen, lezzetlerden ve hazlardan uzaklaşmış, arada bile olsa kasten teneffüse çıkmayan insanların, hayatları gibi söyledikleri de robotik. Ne yazık ki, bir ayağı dünyaya basmadan, bedeni mutlu etmeden yaşanan her ruhsallık bir süre sonra sonuca ulaşamadan durur. Ya da zihin bir süre sonra isyan eder. O yüzden beden de hep mutlu olmalı. Bedeni disipline ederken, muhakkak arada onu şımartmayı da ihmal etmemek lazım. Siyaset konusu da şöyle; benim, ülkem, dünya ve gelecek için seçimlerim varsa görevlerim de var. Çocuklarımın ve bütün çocukların nasıl bir dünyada yaşamasını istiyorsam bunun için çaba da göstermeliyim. Ruhsal anlayış, elinden gelenin en iyisini yapar, sonra sonuç istediği gibi değilse, isyansız, teslimiyet ve rıza gösterir. Büyük irade kendisininkinden farklı tecelli ettiyse, saygı duyar. Fakat yoluna devam da eder, çabasını yine ortaya koyar. Çünkü ruhsallık, elinden gelenin en iyisini yaptıktan sonra teslim olmayı öğrenmektir. Hiç olmaya çalışanlar, pasifistler, kaderciler, esas oyunu anlayamamışlar demektir.

“Dünyadan zihne bakıp ‘nasıl’ sorusuna odaklandık, oysa evrenden ruha bakıp ‘neden’ sorusuna yanıt aramalıyız” diyorsunuz. Bununla neyi kast ediyorsunuz?

Bugün ne yazık ki, kişisel gelişim, “Parasını öde de sorununu çözelim” şeklinde bir anlayışa indirgendi. Kitaplar da eğitimler de alternatif tıp da öyle. Herkes “nasıl” sorusuna cevap arıyor. Oysa birileri çıkıp “neden” sorusuna cevap aramalı. Çünkü neden değişmemiz gerektiğini bilmeden, sadece metotlara, aracılara güvenerek değişemeyiz. Ne yazık ki, şu anda durum böyle. Bir sürü insan, eğitimler, sertifikalar, arada bir moda olup sonra unutulan teknikler, dünyaca meşhur şifacılar, bilgisiz fikirler, fikirsiz bilgiler arasında gidip geliyorlar. Vadedilenler nadiren tam gerçekleşiyor, hayal kırıklıkları insanları yoldan uzaklaştırıyor. Oysa neden yola çıktıklarını gerçekten anlasalar ve bilseler çok daha az yorulur ve çok daha fazla fayda sağlarlar.

Kişisel gelişim, spiritüalite konularının bu kadar çeşitlenmesi ve tekniklerin artmasını da dünyanın geçirmekte olduğu değişim ve yeniden doğuş zamanına yaklaşmış olmamıza bağlanıyor. Gerçekten bir yeniden doğuş zamanında mıyız sizce?

Bu hepimizin kolektif kararıyla, o zamanda ve o şekilde olacak. Evet, insanların arasında, özellikle ruhsal farkındalığın yükseldiği bir dönem. Feminen bilinçlenme ve dişil bilgelik de yükseliyor. Yeni çocuklar farklılar. Bütün dünyada baskıcı yönetimler var ve bunlar basınç yaratıyorlar. Uygarlığımız muhakkak bir evrim geçirecek, bu net. Ama bunun nasıl ve ne zaman olacağı belli değil, belli diyenlere, tarih verenlere, tasvir edenlere de pek inanmamak gerek. Emin olun neyin, ne zaman ve nasıl olacağı hala belli değil, buna biz karar vereceğiz. Kim bilir belki yarın, belki yarından da yakın ve elle gelen düğün bayram.

RUHSAL YOLUN SONU MUTLAK ÖZGÜRLÜK

Ruhsal büyümenin zorlukları nedir? Ruhsal gelişim niyetiyle yola çıkanları neler bekler?

Büyümekten ziyade, sadeleşmesi demek daha iyi gibi. Ruhsal yolun sonu mutlak özgürlüktür. Kesinlikle büyük bir sosyal maliyeti vardır. Yani insanlar sizden belirli nedenlerle uzaklaşacaktır. Bunun dışında, çok istikrarlı, sosyal güvenceli bir hayatınız da olmayabilir. Kendinizi yenmek de zordur. Yani size anlatılan ideal hayattan vazgeçerken, konfor zannettiğiniz tüketim kalıpları, sevgi zannettiğiniz bağımlı ilişkiler ve görev zannettiğiniz esaretler gidince, evinizi baştan yıkıp, sonra yeniden daha sade ama daha huzurlu olarak yeniden dekore edersiniz. Duvarları yıkmak ve sonra yeniden yapmak ve sosyal açıdan yalnız olabilmeyi öğrenmek kolay olmayacaktır. Ama çok daha özgür olursunuz. O özgürlük bütün bu zorluklardan daha değerlidir.

Sizce bu dünyada yaşarken zihni aşmak, aklı özgürleştirmek mümkün mü?

Zihni aşmak ve özgürleştirmek kesinlikle mümkün. Ama bunun uzun bir yolculuk olduğunu anlamak lazım. Sürekli ve hiç bitmeyecek bir çabadır ama arada yavaş yavaş fark ettikleriniz, gıdım gıdım artan özgürlük, bu sürecin değerini gösterir. Biraz önce de söyledim, her şey mümkün ama hiçbir şey kolay değil. Birileri bunun kısa yoldan mümkün olabileceğini söylerlerse asla inanmamak gerekiyor.

“Doğrular hep var çünkü seçimlerimiz var. Ama yanlış yok çünkü onlar da başkalarının doğruları.”

Tekamül düzeyimizin göstergesi nedir? Bu ölçülebilir bir şey mi? Doğru yanlış yoksa kişinin davranışı ve olaylar karşısında gösterdiği tepkilerin ölçütü ne olabilir?

Tekamül düzeyinin göstergesi çok basittir. İstediğiniz bir şey olduğunda ya da istemediğiniz bir şey olduğunda verdiğiniz tepkinin düzeyi tekamülünüzün ne seviyede olduğunu gösterir. Hep daha fazlasını isteyen şımarıklıkla, isteğinde ısrar eden şımarıklıktan ne kadar uzaksınız? Tabii, bu farkındalık ne olursa olsun ve ne olmazsa olmasın, olanın geçici olduğunu bilmekle başlar. Sonra, yarın olan ya da olmayan her neyse, pişman ya da müteşekkir olabileceğinizi hep hatırlatır. Ve en önemlisi, karşınızdakilerin sizinkinden farklı seçimlerine saygıyla devam eder. Doğrular hep var ve olacak çünkü seçimlerimiz var. Sorun kendi doğrularımızı başkalarından beklemekteki ısrarımız. Ama yanlış diye bir şey yok çünkü onlar da başkalarının doğruları.

“Dünyada Evrensel Yaşamak” başlıklı eğitimleriniz var. Bu nasıl başarılabilir? Farklı bir bilinç mi gerektiriyor?

Gerçekten bir sistem ve sabit kuralları var. Ama inanın basit bir sistem ve basit kurallar. Eğitimde bunları ve bunların arasındaki ilişkileri öğreniyoruz. Ve hayatımızı kolaylaştıracak bazı basit ve bazı çok karmaşık teknikler de var. Asıl mesele dünyada dünyalı gibi yaşamanın sadece keyiflerini muhafaza edip, yüklerinden bağımsızlaşmak. Sadece bakış açılarımızı değiştirince bu mümkün. Binlerce yıldır bilinen bilgilerle, yeni bilgilerin farklı sentezleri de var. Ben, benim penceremden görünenleri anlatıyorum. Farklı bir bilince hep beraber geçerken ve bir süre sonra dünyada evrensel yaşamaya da başlayacakken, basit ve kolay uyum sağlamayı öğretiyorum.

Ruhsal yol tutkularımızdan arınmak için mi yoksa tutkularımızı gerçekleştirmek için mi? Kendimizi terbiye mi etmeli yoksa şımartmalı mıyız mesela?

Ruhsal yol isteklerinizden vazgeçmenizi gerektirmez ama onların sizi yönetmesinden kurtulmak demektir. Tutku maalesef ayağımızdaki prangadır. Ruhsal yol istediklerimizi elde etmek için değildir. İstediklerimiz olmayınca üzülmemeyi öğrenmek demektir, ama bu da istediklerimiz olduğunda sevinmemeyi gerektirmez. İnsan olduğumuz sürece denge sürekli bozulacak, biz de onu hep yeniden kuracağız. İstediklerimiz hep olacak, biz de olmaları için gayret göstereceğiz. Ulaşabileceğimiz en iyi nokta, en negatif noktamızı sıfır, yani nötr hale yükseltmek sürekli olarak.

“Yaşam amacınız bluğ çağında bıraktığınız kahkahalarda gizli.”

Ruhumuzun, yaşamımızın amacı ile tutkumuz arasındaki farkı nasıl bilebiliriz? Yaşam amacımız sandığımız şey zihnimizin, nefsimizin bir ürünü ise… Ne diyorsunuz bu konuda?

Hiç güç değil. Size kahkaha attıran, neşe veren her şey sizsiniz. Diğerleri siz değilsiniz, onlar başkalarının öğrettiği sizsiniz. Yaşam amacınız bluğ çağında bıraktığınız kahkahalarda gizli. Oradan sonra olmadığınız birine dönüşüyorsunuz. Çok basit bir ölçü daha var. Yaşam amacı için çalışırken asla yorulmazsınız, her adım ve çaba size kolay gelir. Oysa tutkular, içinizdeki neşeyi ve keyfi de çalar, sizi programlanmış bir bilgisayara dönüştürür.

Bilgeliğin bizi ulaştırması gereken nokta neşe mi? Bu dünyada hem keyifli hem de bilge bir kişi olarak yaşamak nasıl mümkün?

Eğer bilgelik bize -aslında çocuksu kahkaha daha da iyi ama- en azından Buda’nın dudağındaki müstehzi gülümsemeyi getirmiyorsa, bilginliktir. Bilgin olmak da çok saygın. Fakat bilge buradaki kuralları fark ettikçe, bu hayatın anlamlı ama aynı zamanda neşeli deneyimlerle de dolu olması gerektiğini fark eder. Yine bilge bilir ki farkındalığı arttıkça enerji alanı, ışığı gibi, neşesi de diğer insanları daha çok etkilemeye başlar. Bu yüzden hayatın güzelliklerine odaklanır. Rol ve görev ancak teneffüslerle keyifli ve ancak bu şekilde gerçekten verimli olur.

Peki sizce ruhsal büyüme sağlamak, kendini keşfetmek ve bu dünyada neşeli bir bilge olmak için ne tür çalışmalar yapmak lazım?

Büyüme demeyelim, ruh zaten çok büyük. Zihinden, sınır ve kalıplardan kurtulmak yeterli ve aslında tek amaç da bu. Bunun için çok metot var. Hepsinin birbirlerinden daha iyi olduğu alanlar var. Fakat hiçbiri, diğerlerinden her konuda daha iyi de değil. Bu yüzden bütün metotlara saygım var, hiçbirini bir diğerinden üstün tutmuyor ve özellikle önermiyorum. Elbette öğrencilerime önerdiğim aşamalar vardı. Ama bir eczane gibi düşünün, ya da antibiyotikler gibi. Herkes kendi özel ihtiyaçları için doğru ilaç kokteylini bulmanın sorumluluğunu kendisi almalı.

KENDİ REFERANS KİTABINIZI YAZIN

Bilinçaltı, bilinç ve üst bilinçten bahseder misiniz? Bilinçaltı temizlenmeden üst bilinçte çalışılmaz diyorsunuz. Üst bilinç çalışması ne demek?

Bilinç bildiğimiz alan, bilinçaltı bildiğimizi bilmediğimiz alan, üst bilinç ise bilmediğimizi bilir hale geldiğimiz alan. Son ikisine bilim "bilinç dışı" der, fakat ruhsal yolda farklıdır. Üst bilinç çalışmaları; bilmediğimiz, transandans, aşkın bilinç gibi, 5 duyu gerçekliğinin aşıldığı çalışmalardır. Eğer bilinçaltı yeterince arınmadan yapılırsa çok tehlikeli olabilir. Özellikle eğilimi olan öğrenciler geri dönülmez zararlar görebilirler. Bu yüzden yüksek frekanslara çıkılan, bilmediğimiz bilgilerle karşılaşılan çalışmalar yola girildikten ve bilinçaltı temizlendikten çok sonra yapılmalıdır.

Kadim bilgileri günümüze ne şekilde uyarlamalıyız? Kadim bilgeliğe mi bakmalı yoksa güncel bilgileri mi dikkate almalı?

İnsanlık binlerce yıldır bazı bilgileri, sadece sadık ve layık olanlara vererek korumuş. Bu bilgileri koruyanlar kendi aralarında bazı varyantlar oluşturmuşlar. Fakat bilginin kökeni ve ana mesajlar aynıdır. Bunları öğrenmez ve hazmetmezseniz, diğer bütün bilgiler afaki kalırlar. Kanal bilgileri de, vahiy dediğimiz ilahi ilhamlar da interaktiftir. Aktaranın süzgeçlerinden geçerler. Benim önerim; tümünden, sadece kalbinizi ısıtan, size neşe veren cümlelere odaklanıp, hiçbirinin gerçeğin tek sözcüsü ya da gerçeğin tekeli olmadığını kabul etmek, hepsinden birer ikişer cümle alıp kendi referans kitabınızı yazmak.

Ve son olarak kısaca kendini keşif yolculuğunda olanlara neler tavsiye edersiniz?

Bu bana çok soruluyor ve hep kaçamak cevaplar veriyorum. Önce çok okumak ve öğrenmek lazım. Hemen ardından çok meditasyon ve tefekkürle öğrendiklerinizi unutmak lazım. Zihninizi sınırlayan yerel ve güncel kalıplardan kurtulmak için bilinç ve bilinçaltı çalışmaları yapmak anahtar. Bilinçaltında bu hayattaki travmalardan, ailenizden gelen travmalardan, varsa geçmiş hayat travmalarından arınmak sizi iyi bir başlangıç noktasına getirir. Ama iki tavsiyem çok önemli. Birincisi, bunu kimse sizin yerinize yapamaz. Teknik öğrenin ve kendi kendinize çalışın. Şifacılara sadece çok uzmanlık isteyen konular için gidin. İkincisi; istikrar ve disiplinle ve daha da önemlisi sabırla ilerleyin. Bu yolculuk tavşanlar için değil, kaplumbağalar için.





NESLİHAN İSKİT
YOGA EĞİTMENİ

Bedendeki 5 rüzgar (2)

Yoga geleneği, prana'nın vayu (rüzgar) denilen beş hareketinden bahseder. Bu beş vayu uyum içinde çalıştığında bedenin ve aklın sağlık ve canlılığını temin eder, eşsiz yeteneklerimizi fark ederek hayatı anlamlı ve amaçlı yaşamamızı sağlar.

Hatha yoga özünde sadece esneme ve güç kazandırmak için değil prana'yı yöneterek hayati önem taşıyan yaşam gücünü bedenin her seviyesinde canlandırmak için kullanılır. Prana bedenin hareketini, zihnin düşünmesini sağlar. Duyularımızı koordine eder ve yüksek benliğimizin algılanabilir tezahürüdür. Prana'ya dikkat ederek, yani hatha yoga ile onun akışını artırarak ve yönlendirerek aklı ve bedeni canlandırıp güçlendirebiliriz. Aynı zamanda içsel farkındalığımızı artırarak, daha yüksek bilinç seviyesine kapı açabiliriz.

Yoga geleneği, prana'nın vayu (rüzgar) denilen beş hareketi ya da beş fonksiyonundan bahseder. Prana vayu (ki bu bölünmez ana prana ile karıştırılmamalıdır), apana vayu, samana vayu, udana vayu ve vyana vayu. Bu beş vayu bedenin farklı kısımlarını, farklı fiziki aktiviteleri kontrol eder. Uyum içinde çalıştıklarında bedenin ve aklın sağlık ve canlılığını temin eder, eşsiz yeteneklerimizi fark ederek hayatı anlamlı ve amaçlı yaşamamızı sağlarlar.

Geçen sayıda prana vayu'dan bahsettik. Bu sayıda sıra apana vayu'da...

VAYU	BEDEN BÖLGESİ	FONKSİYON
Prana	Göğüs, baş	Giriş, nefes alma, itici kuvvet ve öne hareket
Apana	Pelvis	Eliminasyonlar, aşağı ve dışarı hareket
Samana	Göbek	Özümseme, sindirme, idrak, sağlamlaştırma
Udana	Boğaz	Büyüme, konuşma,dışa vurum, yükseliş,yukarı hareket
Vyana	Tüm beden	Kan dolaşımı, açık sözlülük, nüfuz etmek

APANA VAYU: NEFESİ SABİTLEME

Aşağı doğru akan enerjiyi topraklama amacıyla güven ve güç için aktive ederek yönetmek...

Bütün yoga çalışmaları sonuçta prananın, doğuştan gelen yaşam enerjisinin hareketi için yapılırlar.

Şimdi dikkatimizi hatha yoga çalışmasında eşit öneme sahip olan apana vayu'ya yönlendiriyoruz. Prana vayu içe alım görevini yönetirken, pelvis ve alt karın bölgesinde aktif olan, apana vayu, boşaltım, atılım, elimine etme fonksiyonunu (boşaltım, idrar, mensturasyon) bedende yönü aşağı ve dışarı doğru olan enerjiyi yönetir.

Ruhsal boyutta apana sadece fiziksel atıkları değil, sağlığı tehdit eden ve istenmeyen her şeyi elimine eder. İmmün sistemi destekler ve aklı yıkıcı kuvvetlerden arındırır. Apana zayıf olduğunda, zihin-beden kompleksi bütünlüğü de zayıflar ve kendimizi hastalıklara duyarlı, korku, kuşku, şaşkınlık, güvensizlik içinde ve amaçsız buluruz. Yüksek tansiyonun önemli nedenlerinden biridir. Apana güçlü ve dengede olduğunda, sağlıklı bir bedene, hayata karşı esnek ve pozitif bakış açışına sahip oluruz.

Hatha yoga çalışması apana'nın etkili olarak çalışmasını sağlar. Bu enerjiyi koruyarak ve yönlendirerek farkındalığın derin seviyelerine erişmemizi sağlar. Apanayı farklı bir kullanım için yeniden tasarlayarak içsel manevi ateşi yakmak üzere temel oluşturur.

APANA VAYU İÇİN ASANA

Biraz farkındalık ve çalışma ile bilinen tüm klasik asanalar apana vayu'ya erişim sağlar. Aslında asana çalışmasının amacı pelvis içindeki apana'yı mobilize ederek yeniden dağıtmaktır. Apana'nın sorumluluğu "mula bandha" kök kilidinin arkasında saklıdır. Kök kilidi pelvik tabandaki kasların kasılması ile karıştırılabilir ancak doğru yapıldığında asanayı canlandırır, ihya eder. Başlangıçta, mula bandhaya pelvik tabandaki (pubis ve kuyruk sokumu arasındaki) kasları kasarak (ürogenital ve anal sfinkter de dahil olmak üzere) yaklaşabilirsiniz. Ancak asana yaparken etkili bir apana ile çalışmak için Mula bandhanın karmaşık yönüyle ince bir şekilde meşgul olmak gerekir. Kas seviyesinde, göbeğin alt kısmından her duruşu başlatmak ve aktive etmek ve böylece kökünde kenetlenmesi olmadan dengede tutarak apana'nın duruşun yapısı içinde rahat hareket etmesini sağlarız. (Menstural dönemde mula bandha kullanılmamalıdır, bu siklusun engellenmesine hatta tamamen durmasına neden olabilir.)

Bu sayfalardaki seçilmiş asanalar, çeşitli pelvik hizalamalar ile apana vayu'nun nasıl aktive edileceğini gösterir. Ayaktaki duruşlar bacaklardaki aktivasyonu kullanarak, enerjik olarak pelvisin gövde kollar ve bacaklarla birleşmesini sağlar, bizi duruşun daha derinine inmemiz için köklendirir ve duruşun mimarisi içinde apana'yı yönlendirir. Oturarak yapılan duruşlar, içsel istikrar oluşturarak, apana'ya kuvvetle bağlanmak için ideal fırsat sağlar. Twistler, öne eğilmeler ve arkaya eğilmeler ile aktive olan apana, bedende dayanak noktası oluşturarak enerjinin yumuşak bir şekilde kökten omurgaya akmasını sağlar.

Bu duruşlarda, pelvisin pozisyonuna, karnın alt kısmına ve bacakların aktivasyonuna konsantre olmak gerekir. Doğru ve tam nefes alarak rahat ama sorumluluk farkındalığıyla, apana'nın güçlü kuvvetini kullanarak duruşu çaba harcamadan stabilize edersiniz.



1. Prasarita padottanasana

(BACAKLAR AÇIK AYAKTA ÖNE EĞİLME)

Bu duruşta dikkati karnın alt kısmına ve pelvik tabana yönlendirerek, pelvisin nasıl tersine çevrilmiş olduğunu fark et. Başlamak için bacakları olabildiğince iki yana aç, ayak parmakları hafifçe içe dönük olacak şekilde... Beden ağırlığını iki ayak tabanına eşit gelecek şekilde ayarlayarak belden aşağıya katlan. Ayak baş parmaklarını yere yapıştır, ayak tabanı arkasını yukarı çek ve dizleri hafifçe kır, ayakları pelvik tabanı ve apana vayu'yu uyandıracak şekilde kullan. Sonra ayakları yere doğru ve birbirinden uzaklaşacak şekilde bastır, sanki matı ikiye ayıracakmışsın gibi.. Eğer kaymayı biliyorsan kar sapanı yapar gibi... Oturma kemiklerini yukarı kaldır ve pubik kemikleri bacakların arasından içeri doğru it, pelvik tabanı kaldır, karnını çukur açarmış gibi içeri çek ve sıkıştır. Bu enerjik aktivasyonu, seni hareketin daha derinlerine göndermesi için kullan.



2. Vrikshasana

(AĞAÇ POZU)

Bacaklar ve pelvis bu pozu stabilize etmek ve apana'yı uyandırıp başka yere yönlendirmek için birlikte çalışır. Ayaklar birbirine paralel ve kalça ekleminin altında olacak şekilde yere eşit basarak ayakta dur. Sağ bacağını dizden kırarak yukarı doğru çekip uyluğa rotasyon yaptırarak sağ ayağını sol uyluğa yerleştir. (Eğer yarım lotus yapmak sana zor geliyorsa uyluğun üzerine de yerleştirebilirsin.) Duruşu dikkatini karnın alt kısmına, sakrumun etrafındaki kaslara ve ayakta duran bacağın iç uyluk kaslarına yoğunlaştırarak koru. Sağ bacak üzerinde yukarı yüksel, sağ dizi geriye doğru aç ve kuyruk sokumu kemiğini yere yönlendir. Göğüs kafesini boynu ve başı, omurganın ön yüzü ile birlikte yukarı doğru çek. Dikkatini karnın alt kısmına yönlendirerek nefesi saflaştır, göğüs kafesinin alt kısmını ve belin arkasını gevşet. Apana'nın yükümlülüğünde kendini daha uzun ve dengede hissedersin.

3. Ardha padma janu shirshasana

(BAĞLI YARIM LOTUS BAŞ-DİZE POZU)



Bu oturarak öne eğilme pozu biraz önce yapılan ağaç duruşundaki unsurları birleştirir. Bacakların tam önünde ve düz olacak şekilde otur. Pelvisin doğal halinde olması için istersen kalçanın altına yastık al ya da hafifçe dizleri kır. Sağ bacağı dizden kırarak yana doğru aç ve sağ ayağı ister sol kasığa istersen sol uyluk içine yerleştir. Eğer yarım lotus pozisyonunda oturabiliyorsan, sağ kolunu arkaya dolayarak sağ ayak parmaklarını yakala, aksi takdirde sağ eli yanda yere koy. Kıvrılmış olan dizi yere yaklaştır, pelvisi öne doğru iterek kalça ekleminden dayanak noktası oluştur ve pubik kemiği arka aşağıya doğru yönlendir. Apana ile bağlantıyı derinleştirmek için, göbeğin alt kısmıyla pelvik tabanı fark ederek nefes ver. Sadece göbeğin üst kısmını genişleterek nefes al. Pubik kemiğin hemen altındaki kontraksiyon, karnın derinliklerinde bir döşeme oluşturarak nefesi destekler. Nefesin dalgaları sırayla bedenin içinde enerji oluşturur ve bunu absorbe ederek daha derin seviyelere taşır.

4. Baddha konasana

(AÇILI EĞİLME POZU)

Uylukların iç kısmı, belin alt kısmı ve pelvik taban apana ile yakından ilgilidir ve onun tarafından yönetilirler. Bandha konasana bu bölgeyi aktive ettiği için, apana'yı uyandıran ve yöneten en güçlü duruşlardan biridir. Başlamak için yere rahatça otur, eğer katlanmış bir battaniyenin kenarına oturmak seni rahatlatacaksa, o şekilde otur. Dizleri yere bastır ve pelvik tabanı yukarı kaldır. Pubik kemikleri arka aşağıya doğru iterek, lumbal vertebraları uzatacak şekilde hafifçe öne eğil. Göbeğin altından öne doğru uzamaya devam et, uylukların iç kısmını aktive ederek pelvisten dışa doğru uzat. Kürek kemiklerini bele doğru uzatarak, çeneyi ve gözleri yumuşat. Duruşun dinamiğini bozmadan rahatça nefes alıp ver. Pelvik taban, omurga ve başın tepe noktası arasındaki enerjik bağlantıyı hisset.

Fotoğraf: Ozan Kutsal



5. Shalabhasana

(ÇEKİRGE DURUŞU)

Shalabhasana, pelvis kaslarınında güçlü ve enerjik şekilde devreye girmesi ile apana'yı kuvvetle aktive eder, lumbar vertebraları, bacakları ve pelvisin tüm arka yüzünü güçlendirir. Önce tek bacakla başlayabilir ve harekette güçlenince iki bacağa geçebilirsin. Tek bacakla yaparken pelvisi yerde tut. Tam çekirge pozu için kolların yerde düz ve bedenin altındadır, böylece pelvisi yerden kaldırmak için gerekli yükselmeyi sağlar. Parmakları birbirine kilitleyebilirsin ya da elleri yumruk yaparak, dirseklerin yorulursa kasıkları ya da üst uyluk bölgesini serçe parmakların olduğu tarafta dinlendirebilirsin. Farkında olarak pelvik tabanı içeri ve yukarı kaldır. Göğsü ve kolları yere bastırırken, bacakları ve pelvisi yerden uzaklaştır. Bacakları arkaya ve yukarıya uzatırken, uyluk iç kaslarını devreye sokarak femur kemiğinin kalça eklemi yuvasında kalmasına özen göster. Duruşu tamamladıktan sonra başı bir yana çevirerek dinlen ve pelvisten tüm vücuda yayılan enerjiyi fark et.

Apana Vayu için Pranayama

(KAPALABHATİ)

Kapalabhati hem bir pranayama hem de shat kriya (hatha yoganın altı temizlenme tekniğinden biri) çalışmasıdır. Bu nefes tekniğinde nefes vermedeki vurgu, apana'nın göbeğin alt kısmına yerleşmesi ile uçucu metabolik atıkların eliminasyonu artar, rehavet ve miskinlik gider, tıkanıklıklar açılır.

Kapalabhati'nin karakteristik tanımı karından keskin ve güçlü bir nefes vermeyi takiben, pasif ve rahat bir nefes almadır. Nefes alma ve nefes verme asimetriktir. Nefes verme kesik kesik, nefes alma karın kaslarının geri sıçraması şeklindedir. Bu nedenle, nefes verdikten sonra hızla ve tamamen gevşemek gereklidir.

Günlük çalışma 7-11 nefes her 2 saniyede bir nefes vermek kaydıyla ve 3 tur olarak başlanır. Turlar arasında dinlenmek gerekir. Kapasitenizi artırmak için her hafta tura 5-10 nefes ekleyebilirsiniz. Ve her saniye bir nefes şekline dönebilirsiniz. Bu hızda 1-3 dakika kadar çalışabilirsiniz. Eğer bir rahatsızlık hissi olursa, ritmi azaltabilir, normal solunumla dinlenebilirsiniz. Bir sonraki sefer daha az nefes yapabilir ya da tekniğinizin doğru olup olmadığını bir hocaya danışabilirsiniz.

Başlangıçta dikkati göbeğin altına yoğunlaştırın. Nefes vermeyi derin ve ritmik hale getirirken bedeni stabilize etmeye çalışın. Bakışlarınızı bir noktaya sabitleyerek iç zihinsel odaklanmayı yakalayıp çalışmanızı daha rafine bir hale getirin. Kapalabhati'nin anlamı "parlayan kafa" dır. Beden ve zihnin arınması tamamlandığında başınızın üzerinde bir hare görebilirsiniz!



Model:
Nurdan Esen
yoga- pilates eğitmeni

GELECEK SAYIDA: SAMANA VAYU

Yoga kiti

Pastel renkler, yumuşacık dokular, fonksiyonel, rahat ve şık tasarımlar… İşte yoga severlerin keyifle kullanacağı taytlar, spor sutyenleri, tişörtler, ekipman ve aksesuarlar...

AYTAÇ ÖZKARDAŞ GOZZİ


Victoria's Secret transparan detaylı üst, (fiyatı henüz belli değil)


OGNX organik pamuk tişört, ₺195 (yogazero.com)


H&M kapüşonlu büyük beden üst, ₺149


Bonprix organik pamuklu bluz, ₺129,99


H&M atlet, ₺39,99


GapFit jarse sweatshirt, ₺169,95



Trust the Yoga baskılı bez çanta, ₺17,90 (zet.com)


Lucky Beads lotus, altın kaplama kristal boncuklu bileklik, ₺45 (lidyana.com)


Zara Home polar battaniye, 160x220 cm, ₺149,95


Oysho spor bakım çantası, ₺89,95



Chakra, Biologie masaj mumu, lavanta ve okaliptus, ₺99,90


Ruhanda lavantalı göz yastığı, ₺45 (olmadikdukkan.com)


Tchibo kabuklu buğday dolgulu, yıkanabilir meditasyon yastığı, ₺89,95



Yoga Design Lab,
Labyrinth - Combo
yoga matı, ₺295
(hipicon.com)



Adidas All Me spor sutyeni,
₺155



Oysho metalik, yüksek destekli
spor sutyeni, ₺109,95



Sense Free Bra, ₺55
(aguralife.com)



Jerf mantar yoga bloğu,
₺59,90
(lidyana.com)



Nike Motion Adapt
spor sutyeni, ₺159,90



Adidas Sport
ID tayt, ₺169



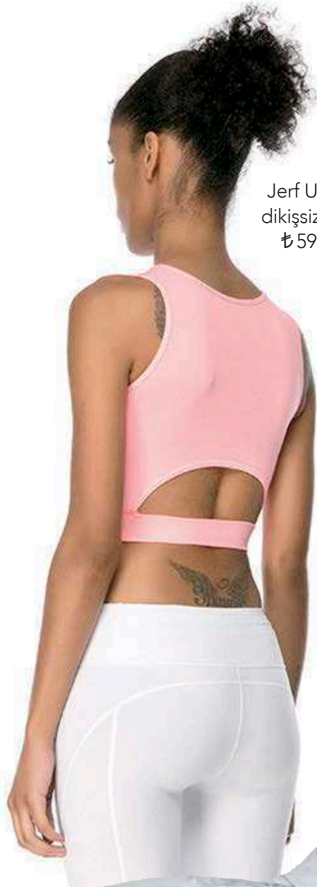
H&M tayt,
₺69,99



Onzie High Rise
Graphic Delicate tayt,
₺275 (stilefit.com)



Victoria's Secret tayt,
(fiyatı henüz belli değil)



Jerf Uttiva
dikişsiz top,
₺59,90



Oysho mermer
desenli yüksek bel
beyaz tayt,
₺149,95



Pınar Salahoğlu
Wellbeing Coach

Takip edildiğimizi bilerek hareket etmek

'Bana kendim olmak yetmiyor' demiş Borges bir kitabında. Sosyolojik ve psikolojik boyutlarıyla üzerinde durulması gereken en önemli konulardan birisini özetleyen şahane bir söylem.

Son zamanlarda sosyal medya üzerine kurulu filmlerden, yine aynı konu üzerine yazılan dergi yazılarından ve yapılan yoğun haberlerden anladığım, artık herkes kara kutusundan az da olsa mustarip. Kara kutudan kastım hiç elimizden düşürmediğimiz telefonlarımız. "Alo" dediğimiz bir iletişim aracı olmaktan çoktan çıkmış bu aletler, günümüzün neredeyse üçte birini alıp götürüyor. Mesajlar, uzun yazışmalar, iş mailleri, aklımıza takılan ne varsa anında sorgulayabildiğimiz Google, görüntülü aramalar, son dakika haberleri, sağlık uygulamaları, bankacılık işlemleri ve daha nicelerini yaptığımız elimiz ayağımız. Buraya kadar her şey oldukça işlevsel görünüyor. Ve de öyle. Peki bundan sonrasına bir bakalım.

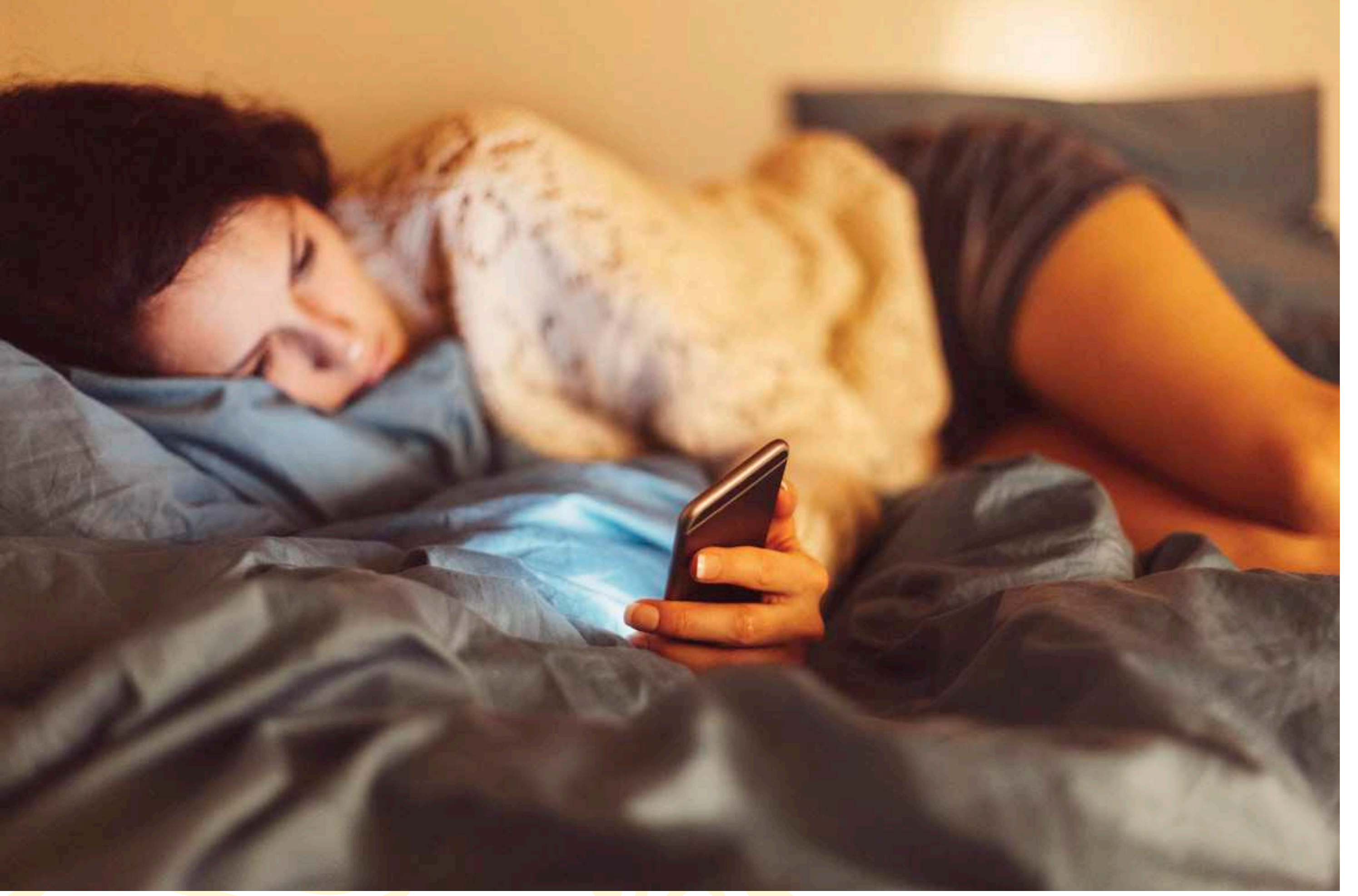
Sanal ortamda kimlik geliştirme ve sosyalleşme çabası emsali aplikasyonlar.

İnternet üzerinden kişisel profillerimizi oluşturarak sanal benliklerimizi kurguladığımız, çoğumuzun işi ileri götürüp olmak istediğimiz kişi gibi davrandığımız ya da taklit ettiğimiz kimlikler. Var olan hesaplarımızın sahte bir dünyayı anlattığı söylemi oldukça sert bir söylem olacaktır. Söylemek istediğim sahte olmasa da sadece en iyi taraflarımızı ortaya çıkardığımız, zaman zaman "-mış gibi" yaptığımız, olumsuz yönlerimizden hiç bahsetmediğimiz bir "ben".

Sürekli içerik üretip yüksek paylaşımlarda bulunma ve bir etkileme sanatı kurgulama ya da gündemi belirleyen konularla ilgili "Benim de bir fikrim var" deme çabası içindeyiz. Zaman zaman bir fikrin önderiymiş gibi algılanmak, takipçilerimize haberi ilk önce vermek istiyor, sanki bir yarışın içindeymişiz gibi davranıyoruz. Kendimizden daha 'cool' paylaşımlar yapılmasından hoşlanmıyor, mutsuz oluyor, daha iyi görünmek için yine aynı sanallığın içinde zaman harcıyoruz. Yan yana geldiğimizde felsefe konuşmazken, profilimiz felsefe gurusundan hallice bir hale bürünebiliyor. Ya da bir sanat tutkunu ya da sağlıklı yaşam rehberi...

Takip edildiğimizi bilerek hareket etmek...

İşte bütün meselenin temeli; egomuzu besleme hareketinin hemen ardından gelen ve bizi etkisi altına alan belki de en önemli psikolojik boyutlardan bir tanesi.



“Ne yediğimizden ne giydiğimize, nerede olduğumuzdan evimizde ne yaptığımıza kadar sabah uyanınca başlayıp gece yatakta son bulan paylaşımlarla herkes herkesi biliyor.”

Sanal ortamdaki davranışların temel motivasyonu kendine yeni bir ben inşa etmek. Tanınmak, bilinmek, değer görmek, güçlü hissetmek, beğenilmek gibi isteklerin etrafına inşa edilen bu kimlik ilk zamanlar mutlu ediyormuş gibi gelse de zaman içerisinde yeterince “like” almayan paylaşımlardan sebep yoğun üzüntüleri de beraberinde getirebiliyor. Beğenilme ihtiyacı yerini reddedilme korkusuna bırakabiliyor. Yeni bir kimlik yaratayım derken kendi kimliğinden olmak, tam da böyle oluyor. Gerçekle olan bağlantının kesilme noktasına gelmesi ise işten bile değil.

Bir de üzerine pek konuşulmayan mahremiyet konusu var. Ne yediğimizden ne giydiğimize, nerede olduğumuzdan evimizde ne yaptığımıza kadar sabah uyanınca başlayıp gece yatakta son bulan paylaşımlarla herkes herkesi biliyor. Sanal ortamda yaşanan ilişkilere ve ihanetlere girmiyorum bile. “Sanal ihaneti” sadakatsizlik olarak görmeyen bir toplum olmaya çoktan başladık bile. Sanırım onlara göre sanal olanı unutmak ve affetmek daha kolay.

Olduğunuz halinizle eşsiz olduğunuzu size tekrardan hatırlatacak dostlarınızla ve ailenizle yüz yüze paylaşımlarınızın arttığı, çocukken tuttuğunuz hatıra defterlerinizin, albümlerinizin ortalığa çıkarılıp size kim olduğunuzu hatırlatacağı anlarınızın çoğaldığı günler dileğimle…

Hayat, farkında olduğunda güzel

Her şey bir hayal ile başlıyor. Önce bir hayal kurmak ve sonra ona ulaşmak için harekete geçmek insanın önünde art arda kapılar açıyor. Bu yolculukta en güzeli de diğerlerini suçlamayı bırakıp kendinin farkında olmak, kendini dönüştürmek, ardından hayatın verdiği mucizevi yanıtları keyifle izlemek...

REYHAN TANSU ŞENAY


Yelda Çetiner

Sapsarı saçları, mavi gözleri, çiçekli elbiseleri ile neşe saçan bir genç kız görüntüsünün altında, yaşadıklarını büyük bir olgunlukla karşılayan, verdiği sözü sonuna kadar tutan, unutulmuş görgü ve adap kurallarının uygulayıcısı güçlü bir kadın Yelda Çetiner… Yelda Çetiner'i İzmir'de tanımayan yoktur ama şimdi İstanbul'dan, Adana'ya kadar birçok ilde verdiği Holistik Nefes eğitimleri, motivasyon seminerleri ve Ben TV'de yaptığı kişisel gelişim programlarıyla tanınıyor. Sosyal projelerde sivil toplum kuruluşlarının gönüllü elçisi olan Çetiner, "biz" bilincine geçmezsek mutlak mutluluğa ve bolluğa ulaşamayacağımıza inanıyor.

Nasıl başladı Yelda Çetiner'in yolculuğu?

2002 yılında boşandıktan sonra, her boşanan birey gibi bir fanusun içinden çıkıp, okyanusu arayan bir balık gibi yolumu aramaya başladım. Yola çıktığında mutlaka ışığını bulursun. Reiki ile başlayan farkındalık yolculuğu, NLP, yaşam koçluğu, öğrenci koçluğu ve birçok enerji sistemi çalışması ile devam etti. Bu yolculuğa çıkınca o kadar aç oluyorsun ki her şeye saldırıyorsun. Türkiye'de ilk pilates eğitmenlerinden olduğum için pilatesin içinde çok önemli bir yer tutan nefes ile karşılaşıncaya kadar arayışım sürdü. Nefes bana yepyeni bir yol açtı. Kendimi sevmeyi ve affetmeyi öğretti. Zaten affedenin, şükredenin yolları aydınlanıyor.

Affetmeyi öğrenmek uzun bir süreç aslında… Bu süreç seni nerelere götürdü?

Evet, uzun bir yol…Tek bir öğretiyi seçerek, ona gönül vererek, eğitmen kimliğimle, yolun başındaki düşlerim gibi kendime dair bir program yazıp, kendi öğrencilerimi yetiştirmeye kadar gitti. Ama yol her zaman devam ediyor. Hayatıma katılanlardan, öğrencilerimden her gün öğrenerek yenileniyorum. Nefes ile eş zamanlı hayatıma rezonans yasası girdi. Benim ve ailemin hayatında çok etkili oldu. En önce şunu öğrendim ki, evrendeki her şey titreşim halinde birbiriyle iletişimde. Titreşimin ne kadar yüksek olursa, o kadar güzellikleri kendine çekiyorsun. Diğer düşük titreşimli herkes ve her şey hayatından çıkıp gidiyor. Düşük titreşimle seninle olmazlar. Bu bağlamda nefes ile rezonans yasasının ilişkisini incelemeye başladım. Dedim ki, nefes pozitif anlamda bizi yükseltiyorsa, titreşimlerimizi de yükseltir. Bunu da eğitimimin içine kattım. Benim Holistik Nefes koçlarım bu kanunu uyguluyorlar.

Bu iki öğretinin bütünleşmesi, somut olarak size bireysel olarak neler kattı?

Değişim ve dönüşüm içeriden başlıyor. Karşımızdaki her şey, herkes bize aynalık yapıyor. Ben nefesimi değiştirip, hayatımı dönüştürdüğüm zaman, beni takip edenler, bendeki bu değişimi gördükçe "Bize bunu da öğret" dediler. Nefes size çok şey vadetmez. Bir seansta kök inançlarını değiştirmeyi vadeden bir sistem değil. Doğru nefesi hayata geçirdiğinde, hayat o kadar hızlı değişip, dönüşüyor ki sen bile bunun nefesten olduğunu anlamıyorsun. Ben bugüne kadar yaptığım her çalışmanın dönütlerini takip ediyorum. Bu takibi yaptığımda insanlara inanç örneği, ilham kaynağı oluşturan bir bilgi bütünü oluştu. Bir insana ışık tutmak temel amacım. Televizyon programımın temel amacı da bu. "Gel sana mucizeyi sunayım" diye bir şey yok. Bizler Yaradan'ın parçalarını taşıyan mucizenin ta kendisiyiz. Og Mandino adlı kişisel gelişim yazarının Tanrının Muhtırası diye bir yazısı var. Orada şöyle bir son var: "Ey insanoğlu, mucizeyi sen sürekli dışarıda arıyorsun ama bir bilsen mucizenin kendisi sensin."

Günümüz insanı egolar, hırslar, rekabet duygusu toplamından oluşuyor. Bu duygular insanı bireyselleştirdi. Sürekli bir ego savaşı, sürekli bir hırsla yaşadığımızda koşulsuz sevgiye ulaşamıyoruz. Oysaki birlik bilincine, sevginin titreşimine uyumlandığımızda mucizenin kendisi olacağız. Nefes de koşulsuz sevgiyi deneyimleyeceğimiz, yaradan ile bir olabileceğimiz, yaratımlarınızı deneyimleyeceğimiz yegane anahtar.

Motivasyon seminerlerinizde de bu konulara değiniyor musunuz?

Motivasyon seminerlerinin içeriği farklı olsa da özü aynı. Özellikle kurumsal şirketlerde "Motive Ol, Mutlu Yaşa" isimli bir programım var. Aslında hepimizin bir motivatörü vardır hayatta. Onu bulup, yola onunla devam etmek gerekiyor. Ben hep arkadaşlarıma bunu tavsiye ediyorum. Ben bu semineri gönüllü bir eğitmen olarak da sivil toplum kuruluşlarına ve liselere ve üniversitelere veriyorum.

Peki insan kendini nasıl motive edebilir?

Motivasyonun kaynağı kalbimiz. Somut örnek vermek gerekirse, güne başlarken kahvemi koyup müziğimi açıyorum. Enerjimi yükselterek, spor yapıyorum. Her eve, herkese bir sokak hayvanı diyorum. Ve bir hobi…"Vaktim yok, zamanım yok" bizim bahanelerimiz. Aslında motive olmak o kadar kolay ki… İnsan hayatında duygu iniş çıkışlarını dengelemek için de meditasyon iyi geliyor. Gülüşü hiç eksik etmiyorum hayatımda. Gülmeye halim olmasa bile nefes çalışmalarında uyguladığımız kahkakaha yogasını kendime uyguluyorum. O gülüşleri çoğaltıp, pozitif enerji seviyesine geliyoruz. Kahkahayı hayatımızda ne kadar çoğaltırsak, o kadar motive bir yaşam süreriz.

Çocuklar da sizin bir diğer motivasyon kaynağınız değil mi?

Kesinlikle… İnsanın içindeki çocuğu da büyütmemesi çok önemli. Çocuklarımı büyüttüm ama içimdeki çocuğu büyütmedim. İçimdeki çocuk hep ip atlayacak, hep pamuk şeker yiyecek. Günümüz insanının en büyük sorunu çocukluğunu unutmak…

Kurumsal motivasyon çalışmalarında tespitleriniz neler?

İnsanlar gülmekten utanıyor. Öyle yabancılaşmışız ki kurumsal şirket çalışanları birbirlerinin yanında motive

olmaktan bile çekiniyor. Kahkaha yogasını uygulatırken çok zorlanıyorum. Bu aslında çok komik… İnsanın kendisini gülmekten yerlere atması, rahatlaması kadar güzel bir şey yok. Özellikle beyaz yakalıların bildik şirket eğitimlerinin dışına çıkıp, motivasyon ve farkındalık çalışmaları da yapmaları gerekiyor. Bu uygulamaların kurumsal birlik bilincine ve verimliliğe çok etkili olduğunu gözlemliyorum.

Çocukluğumuzu neden unuttuk?

Çünkü sevmeyi unuttuk. Sevgi herkesin dilinde var ama özde yok. Herkes herkesi seviyor ama kendimizi sevmeyi bilmiyoruz. Amacımız içimizdeki motivasyon kaynağı çocuğu bulup, ortaya çıkartmak olmalı.

Toplum olarak, çocuklara da büyük muamelesi yapıyoruz aslında. Bir an önce büyümelerini istiyoruz.

Evet, ninnilerimiz bile öyle… Uyusun da büyüsün değil mi? Çocuklardan da sürekli bir büyük davranışı bekliyoruz. Günümüz anne-babasının çocuğunun büyüme evresinde yanında olma şansı yok. Bakıcılar, anneanneler devreye giriyor. Çocuklarımıza birlik bilincini aşılayamıyoruz. Ben pilatesten önce uzun yıllar çocuklara jimnastik eğitmenliği yaptım. Şu anda da çocuklara nefes konusunda, grup atölye çalışmaları yapıyorum. 6-12 yaş grubu ile çalışıyorum. Çocuğa unuttuğu nefesi hatırlatıyor ve meditasyon öğretiyorum. Çocuk doğru nefesi öğrendiğinde bizim geçtiğimiz yolları atlaya zıplaya geçiyor. Günümüz çocuklarında dikkat eksikliği, hiperaktivite, sosyal problemler gözlemleniyor. Çünkü çocuklar enerjilerini doğru kanalize edemiyor. Eylül ayından itibaren özellikle çocuklarla ilgilenen gruplara, öğretmenlere, danışmanlara bu eğitimi açıyorum. Özellikle de engelli çocukların ailelerinin, öğretmenlerin bu eğitime talebi çok yüksek. Çünkü çok zor koşullarda var olma savaşı veriyorlar. Nefes çalışmalarının hayatlarını kolaylaştıracağını göreceğiz…

“ Düş gücün ne kadar büyükse, o kadar mutlu bir hayat yaşarsın. ”

Tüm bu çalışmalar size ne kazandırdı?

Hayat farkında olduğunda güzel! Farkında olup insanın dönüşebilir ve yaratabilir varlık olduğunu öğrendikten sonra onlara ışık olabilirsiniz. Ben şu anda sevginin, huzurun, sağlığın titreşimindeyim. Nerelere kadar ulaşabileceğimin farkındayım. Zaten her şey bir hayal ile başladı. Bugün hayalleri sürdürülebilir hale getirdim. Düş gücün ne kadar büyükse, o kadar mutlu bir hayat yaşarsın. Ama tabii ki hayallerini gerçekleştirmek için illa çalışmak gerekiyor. Hayatın akışı kolaylıkla olmalı. Çünkü her şey seçerek başlıyor. Echart Tolle’un dediği gibi şimdiki anda seçmeyi deneyimlemeliyiz. Şu anki seçimlerimizi geçmiş deneyimlerimiz de etkiliyor. Geçmişi şifalandırdığımız zaman şimdiki anı ve geleceği şifalandırıyoruz. Geçmişi şifalandırmak çok önemsediğim bir konu.

“ Hayatta kimsenin kimseyi yargılamaya hakkı yok. İlişki kurmayabiliriz ama onurlandırıp, şükranlarımızı sunmalıyız. ”

Geçmişi nasıl şifalandırmalıyız?

Geçmişi genelde halının altına süpürüyoruz. Yeni deneyimler yaşamak istiyorsak, geçmişi şifalandırmalıyız. Ben kişisel olarak geçmişi ne zaman şifalandırdıysam, her şey yaşamımda o kadar hızlı bir şeklide değişti. Önce kendimi, sonra çekirdek ailemi affettim. Hepimiz farklı deneyimlerle geliyoruz. Her çocuk annesi ve babasıyla büyümüyor. Ben de babaannem ve dedem ile büyüdüm. Ne zaman anne ve babamı affedip onurlandırdım, o zaman şimdim ve geleceğim değişti. Hayatta kimsenin kimseyi yargılamaya hakkı yok. Biz sadece ilişki kurmayabiliriz ama onurlandırıp, şükranlarımızı sunmalıyız. Yaşamda sizi en çok tecrübelendiren insanları affettiğinizde hayatınızın çok büyük bir hızla şifalandığını görürsünüz. Özellikle bolluk, bereket istiyorsanız anne ve babanızı şifalandırmak ile başlamalısınız. Çünkü onlar hayata gelme sebebimiz.

Anne-babanızdan ayrı büyüdünüz. Bu durum size neler kattı?

Ben, annem ve babamdan hayatta güçlü durmayı öğrendim. Onlara ne öğrettin dersen -çünkü sadece öğrenmiyoruz, öğrenirken öğretiyoruz da- koşulsuz sevgi olmayı öğretmeye çalıştım. Fakat affetmeyi öğrenmek hayatın kilit noktası. Bazı durumlarda affetmek o kadar zor ki, danışanlarımdan biliyorum. Ensest vakaları, cinayet vakaları gibi çok ağır travmalar yaşayanlar var. Bu danışanlarıma affedemeseler bile en azından olanı kabul edip, geçmişi geçmişte bırakmak gerektiğini anlatmaya çalışıyorum. Olanı kabul etmek, bir başlangıç noktası oluyor.

Olanı kabul etmek hayatın her alanında önemli değil mi?

Kesinlikle. Her ne oluyorsa bizim ve bütünün hayrınadır. Biz hangi titreşimdeysek zaten o insanları, o olayları kendimize çekiyoruz.

Belki anne ve babadan ayrı büyümeseydin bugünkü Yelda Çetiner olmayacaktın….

Evet. Önceleri çok öfkeliydim. Öyle öfkeliydim ki hem zihinsel hem fiziksel hem ruhsal negatif yükler yüklendim. Dedemi kaybettiğimde eşimle tanıştım. Bu hayatımın erkeği olmalı diye düşündüm. Oysa birçok açıdan uyumsuz yönlerimiz vardı. 20 yıl birbirimize hizmet ettik. Bugünkü Yelda Çetiner’in var olmasında annem, babam kadar eski eşimin de çok katkısı vardır. Çünkü birlikte iki tane pırlanta dünyaya getirdik. Benim en değerli öğretmenlerim çocuklarım. Onlarla birlikte kullandığımız sözcüklerin farkına varmakla başladık. Rezonans yasası, “Sözcüklerinizde bir devrim yaratın” diyor. Ama bunu oturtmak bir günde olmuyor. Hayatımızda her olumlu cümlenin arkasından, olumsuz bir şey söylemeye o kadar kodlanmışız ki, sürekli kendimizi engelliyoruz. Biz evde bir kumbara yaptık. Her olumsuz söylediğimiz şey için kumbaraya 1 TL attık. İlk ayın sonunda o kadar çok paramız oldu ki, o para ile evimize bir eşya aldık. Biz bu dil kalıbından bu uygulama ile kurtulduk. Dil öyle bir büyü ki, kullandığımız dil kaderimizi etkiliyor. Sadece mutlak kadere inanıyorum. Doğum ve ölüm zamanımız belli. Ancak aradaki zaman dilimi bizim seçimlerimizden ibaret. Yaratıcı varlıklar olduğumuz çok eski çağlardan beri dile getirilmiş. O zamanın yazarları, sanatçıları, peygamberleri yaratıcı kaynağın parçaları olduğumuzu söylemişler. Buna rağmen niçin bu kadar çok kıtlık bilincine sahibiz, niçin bu kadar sevgisiziz?



> *Her olumlu cümlenin arkasından, olumsuz bir şey söylemeye o kadar kodlanmışız ki sürekli kendimizi engelliyoruz.*

KALBİNİZE NEFES ALIN

Kalp nefesi meditasyonu nedir?

Bedenimizin her yerinden imgesel olarak nefes alabiliriz. Nefes kaynağımız kalp olduğuna göre, kalp nefesi ile kalbimizi genişleterek daha fazla sevgi alıyoruz. Titreşimlerimizle önce kendimizi sonra o odada meditasyon yapanları, sevdiklerimizi evreni kucaklıyoruz. Deneyimleyenler, bir sevgi titreşimi yaratarak, içindeki çocukla buluşuyorlar. Haftada bir iki gün yapınca rezonans alanı genişliyor. Çünkü biz evrende sınırsız olasılıklarda yaşıyoruz. Madem sevgiyi savunuyoruz, eğer egomuzu dengelemezsek, nefesimizin farkına varmazsak boyut atlamayı unutalım. Motive olup motive ederek, hayatı mutlu yaşayabiliriz. Düşünsenize; tek başına zenginsin, tek başına sağlıklısın, tek başına mutlusun; ne faydası var? Niçin başkalarına da el vermeyelim? Sevgili Fatoş Görce Kara ile çok yakında yeni bir çalışma yapacağız: "Yapabilirsin" Çünkü biz yapabiliyorsak, herkes yapabilir. Titreşimlerimizi bize getirmemiz lazım. Çünkü biz evrende bir radyo alıcısı gibiyiz. Frekansımızı sevgiye getirmezsek nasıl sevgiyi bulabiliriz? Herkes ruh eşi arıyor. Sen yüksek frekansta olmazsan, kurban bilincinden çıkmazsan ruh eşini bulamazsın. Önce kendi frekansımızı yükselteceğiz ki doğru insanlarla buluşalım. Tüm seçimler bize aitse, o zaman neden zengin, aşık, mutlu olmayalım?

Bir şaman öğretisi şöyle der: "Doğada hiçbir şey kendisi için yaşamaz. Nehirler kendi suyunu içmez, ağaçlar kendi meyvelerini yiyemez, güneş kendisi için ısıtmaz, ay kendisi için parlamaz… Doğanın anayasasında ilk madde şudur: Her şey birbiri için yaşar! Özü iki cümledir. Ben, biz olduğumuz zaman ben olurum. Ben, ben olduğum için sen sensin…"

KENDİNİZE HATIRLATIN

- Nefesinizin ve sağlığınızın kıymetini bilin. Doğru nefes, kaliteli hayattır.
- Heyecanınızı, içinizdeki çocuğu yitirmeyin ve onunla sık sık buluşun
- Doğa ile bütünleşin. Doğa, dengeleyendir
- Sevginizi esirgemeyin ve içinizde tutmayın. Sık sık paylaşın.
- Sıkı sıkı sarılın ki sevginiz çoğalsın, sarılmak şifadır.
- Sağlıklı beslenin ama çikolata yemeyi de unutmayın.
- Yaşamınızdaki tüm güzellikler için şükran duyun. Şükretmek nimetlerinizi çoğaltır.
- Asla pişmanlık duymayın, pişmanlık sadece can yakar.
- Affedici olun ki yüklerinizden kurtulun, affeden özgürleşir.
- Eskiyi atın, yeniye yer açın.
- Geçmişin acıları, geleceğin kaygıları yerine anı yaşayın.
- Bol bol gülümseyin. Gülümseyen genç kalır.
- Egzersizi ihmal etmeyin.
- Sevdiğiniz işi yapın.
- Hobiler edinin.
- Yaşamı ertelemeyin; sevdiklerinize zaman ayırın.



HANDE AKIN
İLETİŞİM VE İLİŞKİ KOÇU

Duygularla iletişim

Duygularımı ifade ettiğim eski defterlerimi karıştırıyorum. Kendimin bin bir haline şahit oluyorum. İstedikleri olmayınca üzülen, kızan, hayal kırıklığı yaşayan, on yaşlarındaki çocuk ergen halimi, sonra kendini yeniden umutla besleyip inançla inşa eden yetişkin halimi görüyorum. Hayal kırıklıklarının ardında yaşam derslerini fark etmeye çalışan bir bilinç hali… İnsanlık hali…

Öncelikle çektiği sancıyı dile getiriyor. Hislerini ve duygularını, "Kim ne der? Ne düşünür?" diye irdelemeden kalbine geldiği gibi söylüyor, yazıyor. Hatta tüm çıplaklığıyla kendini bir kitapta ifade ediyor. "Bu benlik… Ben kimim?" sorusunu sordukça yepyeni hallerini fark ediyor. Kıskançlığını, kindarlığını, utangaçlığını, kendini ve başkalarını suçlamalarının arasına sıkışan pişmanlığını gördükçe şaşkına dönüyor. İyi ki görüyorum hallerimi, görmesem kabul edebilmem daha zor olabilir. Aldığım yegane öğreti "koşulsuz sevgi"yi kendime ispat edercesine, delicesine duygularımı kabul edip ifade ederek şefkatle sarmalamaya çalışıyorum Hande'yi…

Kendimi sevginin iyileştirici gücüne, kendimden kendime şifa niyetine teslim ediyorum. Duygularımın bu en yüksek titreşimdeki enerjiye dönüşebilmesi için aslında özümün talep ettiği deneyimleri yaşadığımı fark ediyorum. İtirazım bitiyor, olana razı geliyorum.

"Kendime ilaç" niyetine yazıyorum. Yazdıkça duygularımı, farkındalıklarımı, hayat derslerimi gördüm ki hepimizin ortak noktası bunlar… Tüm duygular, hisler yoğunluğu farklı olsa da hepimizde varlar. İşte bizi birleştiren, kaynaştıran da bu… "Ben senin gibiyim, sen benim gibisin." Bu benzerlik, bu aynılık hissi. Duyguların ortak dili… Özümüzün birliği, tekliği…

Davranışlarımızı belirleyen, kararlarımızı etkileyen duygularımız; kişiliğimizin yansıması… Yaşadığımız anın tazeliği ve gerçekliğiyle, bu duygular bilinçaltımızdan, hüküm ediyor, kontrol ediyor her birimizi. Farkında mıyız?

Kendimize cesur ve güçlü sorular sorabilirsek fark edebiliriz. Fark ettiklerimizi dönüştürebiliriz. Bu şansımız var!

Peki bu dönüşüm ne işe yarıyor? Şimdilerde çok moda olan bu değişim dönüşümün manası nedir?



İletişim dilinizde nasıl bir duygu var? Kelimeleri özenle seçseniz de o kelimelere yüklediğiniz hangi duygunun enerjisi? İlişkilerinizin yürümediği, tıkandığı, sorun yaşadığınız noktada; lütfen kendinize sorun.

İletişim dilinizde nasıl bir duygu var? Kelimeleri özenle seçseniz de o kelimelere yüklediğiniz hangi duygunun enerjisi? Sorunlu ilişkilerimizin temelinde iletişim kurmayışımız ya da kurduğumuz iletişimde duyguların çatışmasını yansıtıyoruz. Bunun sonucu olarak da tıkanıyoruz. Hayatımız tıkanıyor. İlişkiler kopma noktasına geliyor, yürümüyor. "Ben haklıyım!" da durdukça haklı olmaya çabalamak mutsuzluğa hem kendimizi hem de ilişkide olduğumuz kişileri mahkum ediyor.

Şimdiye kadar elimden geldiğince, dilim döndüğünce sevgi diliyle kurduğum iletişim; ilişkilerimi güçlendirdi, derinleştirdi, güzelleştirdi. Bunu yapabilmek için gönlümün istemesi, sevgiyi hissetmem gerekti. Her zaman mümkün oldu mu? Hayır! Çünkü içinden geçmekte olduğum duygular o kadar yoğundu ki özümdeki sevgiyi değil ifade etmeme, hissetmeme bile engeldi. Duygularımı bir film izler gibi izleyebileceğimi, gözleyebileceğimi, hissederek başka bir şeylere kanalize edebileceğimi bilmiyordum. Bu öğrenilince de hemen uygulanabilen bir hal değilmiş. Çünkü bir şeyi tam olarak öğrenmek; yaşadıkça, deneyimledikçe ve zamanla olabiliyormuş. Niyetiniz varsa elbette!

Tüm bunlar yaptıkça işe yarıyor. İletişim dilinizde çatışma yaratan duyguları bırakabilince yegane güç sevgi galip geliyor. İletişimde olgunlaşabilmek, sevginin diliyle iletişim kurabilmek ayrı bir tat, ayrı bir keşif, bir macera… Önce kendini tanıma olgunluğu geliyor, ardından sevgiyle iletişim kurabilme ve ilişkiler yaşayabilme olgunluğu… İşte o zaman her kalbe şifa olan sevgi dilini herkes duyuyor, anlıyor.

Sevgilerimle…

"Var olan her şeye **latif** davranmak gerek"



Televizyon ekranından tanıdığımız Deniz Bayramoğlu, “Var olan, yaratılan her şey yaratanın bir aynası olduğu için, onlara latif davranmak, onları incitmemek gerek” diyor ve bu felsefesini, hazırlayıp sunduğu programa da yansıtıyor.

ÖZLEM ÇETİNKAYA

Televizyon izlememek bir seçim... “Ben televizyon izlemiyorum”u çok fazla vurgulamak ise belki de bunu biraz farklı ve havalı bulduğumuzdan... Ama şu bir gerçek ki büyük çoğunluk televizyon izliyor. Bir de çoğunluk olmasalar da kaliteli program yapmak, izleyiciye değerli bir içerik sunmak için çaba gösterenler var. Deniz Bayramoğlu da o isimlerden biri... Onu CNN Türk'te yayınlanan “Gündem Özel” programından tanıyoruz. Programda psikolojiden tamamlayıcı tıbba, mutluluktan başarıya, zihnin yapısından zekanın gelişimine, nefesten hücrelere birçok farklı konu ele alınıyor. Katılımcılar farklı fikir ya da görüşlerde olsalar da birbirlerine karşı sesleri asla yükselmiyor... Aslında normal olanı bu değil mi? Ne var ki, biz bu duruma şaşırır hale geldik...

Her hafta Deniz Bayramoğlu konuklarına soruyor, bu sefer de ben kendisine sormak istedim; mutluluk nedir, nasıl mutlu olunur, kendisi mutlu olmak için ne yapıyor, hayata nereden bakıyor, program hayata bakışında neleri değiştirdi?

Toplumun birçok kesimi tarafından, keyifle izlenen bir program hazırlıyorsunuz; Gündem Özel. Bu program nasıl doğdu?

Programın doğuşundan bahsederken öncelikle, CNN Türk Genel Müdürü Erdoğan Aktaş'ın ismini zikretmek gerekir. “Gündem Özel” kendisinin vizyonudur. Aynı şekilde, program müdürü Cansel Poyraz Akyol da, bu vizyona büyük katkısı olan isimlerden biri. Ve elbette sevgili Şafak Altun; programın editörü... Gördüğünüz gibi bir avuç insan... Neredeyse hiç kimse, temelde bir bilim, sağlık, popüler bilim -ismini ve türünü ne olarak tanılarsanız bilemiyorum- programı Türkiye'de bir karşılık bulur mu sorusuna olumlu yanıt vermiyordu fakat biz olacağına inanıyorduk. Bu inançla da inat ettik; ama çok da uzun bir süre inat etmemize gerek kalmadı çünkü çok kısa zamanda Türkiye'de bu tarz bir programı izlemek isteyen, dikkate değer sayıda insan olduğunu gördük. Üstelik bu izleyiciler, reklamcıların diliyle sadece A veya A+ kitle değil, Türkiye'nin her yerinden, her sosyo-ekonomik gruptan, asgari ücretle çalışanlardan, ev hanımlarından, profesyonellerden, yöneticilerden oluşuyor. Bu arada, özellikle ev hanımlarının her birinin ellerini öpüyorum; onların emekleri çok önemli ve üstelik onlarınki, maalesef,


Deniz Bayramoğlu

görünmeyen bir emek. Bana kalırsa, kadın emeğinin en dramatik tarafı da bu. Toplumumuz, yine maalesef, ev hanımlarına kendilerini geliştirme, eğitme fırsatı sunmuyor. Ülkemizde böyle bir organizasyon yeteri kadar yok; yerel yönetimler, aileler, üniversiteler, STK'lar yeteri kadar ev kadınlarının gelişimine ortam sağlamıyor. Dolayısıyla, “Gündem Özel” onların da izleyebileceği, bir şeyler öğrenebilecekleri ender alanlardan biri oldu.

Programda en çok hangi konular izleniyor?

İnsan hayatına dokunan ne varsa… Gerçekten pratik olan ne varsa, o izleniyor. Her anlamda ilişkiler, gündelik sağlığımız, çocuk gelişimi ve ergenler...

Gerçekten kapsamlı bir eğitim programı gibi ve ücretsiz olduğu için eşsiz bir fırsat. Konukları neye göre seçiyorsunuz?

Hangi konuyu konuşacaksak, ona uygun isimlerim kimler olabileceğini araştırıyoruz. Fakat ülkemizin en önemli sorunlarından biri lojistik. Kimi zaman programın çekildiği stüdyonun yeri, saati, günü dolayısıyla ne kadar istesek ya da isteseler de konuk olamayan kişiler olabiliyor. Onun ötesinde programın konuk profilinin temel tek bir kriteri var; liyakat. Temelde alanında söz söyleyen isimlerden biri mi, düşüncesini etkili bir şekilde karşısındakine aktarabiliyor mu? Liyakat ve onu aktarabilmek çok önemli. Bunun dışında bir de bilgi olarak bizim yanına bile yaklaşamayacağımız, konusuna son derece hakim fakat kendi tercihleriyle TV programına katılmak istemeyen kişiler de var ülkemizde.

Siz nasıl hazırlanıyorsunuz programa? Yeri geldiği zaman bir nörolog ya da bir ilahiyatçı kadar konuya hakimsiniz...

Sürekli okuyorum ve sürekli çalışıyorum. Bu program başladığından bu yana değil, ben kendimi bildim bileli okuyorum.

Programda ele aldığınız konuların hepsi sizin ilgi alanınıza giren ve okuduğunuz konular değil ama değil mi?

Hayır. Beş yaşında okumayı öğrenmişim ve o yaştan bu yana da okuyorum. Hayatımın en temel eğlencesi okumak; ders çalışmaktan yorulup fantastik kurgu ya da roman okurum. Birtakım alanlar var ki bunlar benim zaten



temel çalışma alanlarım; sosyoloji, siyaset bilimi, Orta Asya Türk tarihi, Osmanlı erken dönem tarihi, teoloji… Bu alanlarda, uzman seviyesinde olmasam bile, söz söyleyebilecek, meseleyi derinlemesine tartışacak bilgiye sahibim ama diğer alanlarda da çalışıyorum, araştırıyorum. Siz de gazetecilik yapıyorsunuz; bir gazetecinin en temel görevi, röportaj yaparken o konu hakkında soru sorabilecek kadar o konuya aşina olmak. Merak edecek kadar aşina olmak. Benim de yapmaya çalıştığım şey bu. Bu anlamda interneti çok kullanıyorum. İnsanlar internete kötü bir şey diye bakıyor ama bana kalırsa, doğru kullanıldığında, muhteşem bir kaynak. Ben de interneti verimli bir şekilde kullandığımı düşünüyorum, çok da faydalanıyorum.

Bütün bu anlattığınız süreçte, işi çok keyifle ve neşeyle yapmak var. İşinizin en önemli parçası okumak ve merak etmek, ki bunlar zaten "siz"siniz. İnsan kendisi olduğu işi yapınca daha fazla mı mutlu oluyor?

Tabii ki. Benim şu anda söylediğim, sürekli söylediğim bir şey var: Ben lüks içinde yaşıyorum. Neden? Çünkü çok bilgili, kaliteli insanlarla haftada üç gün sohbet ediyorum ve o sohbet için bir sürü şey okuyorum. Zaten benim hayatta istediğim şey çay içip kitap okumak, başka bir şey değil. Hayattan daha ne isterim?

"Mutluluk" konusu programda da sıkça ele alınan bir konu. Sizin mutluluğa bakış açınız nedir?

Mutluluk; bulunacak bir şey değil, inşa edilecek bir şey. İnsan önce kendisini tanımalı… Kendini tanımak ve sonra etrafını tanımak, attığın adımın nereye bastığına dikkat etmek, elini uzattığın yerin ne olduğunu bilmeye çalışmak. Dolayısıyla, önce kendinin ve sonra çevrenin farkında olmak. Ve ondan da sonrası, incitmemek ve incinmemek.

> *" Yaralandığım yer gerçekten yaralandığım yer mi, yoksa egomdan ya da nefsimden kaynaklanan yerler mi, anlamaya çalışıyorum. "*

İncitmemek tamam ama "incinmemek" için ne yapıyorsunuz?

Bunun için çok çalışıyorum, işin en zor kısmı bu çünkü. Kendimi sürekli telkin ediyorum. Empati kurmaya çalışıyorum. Tanımlamaya çalışıyorum. Yaralandığım yer gerçekten yaralandığım yer mi, yoksa egomdan ya da nefsimden kaynaklanan yerler mi, anlamaya çalışıyorum. Burada kilit nokta, empati. Karşındakinin de bir insan, bir varlık olduğunu düşünmek. Olaya biraz da şöyle bakıyorum; ilahi adalet! Bir şey canımı yakıyorsa, demek bir gün ben de birilerinin canını yaktım ki şu anda bunu yaşıyorum, bununla geçmiş olsun diyorum. İncinmemenin yolunu da şimdi böyle bulmaya çalışıyorum ama asla buldum diyemem. Bunu da bir tevazuuyla söylemiyorum.

Ve bir de üretmek… Mutlu olmanın, bütün bu saydıklarımın üzerine kalan tek bir kısmı var; hayatta üretmek. İlişkide üretmek, hayatta üretmek, pratikte üretmek.

Siz bunları nasıl formüle ediyorsunuz?

İlişkide üretmek; insanla kurduğunuz her türlü ilişkide üretici bir ilişki… Tüketmek değil; yeni bir yere gidecek, yeni bir anlayışa, yeni bir bakış açısına gidecek bir ilişki biçimi kurmak. Çocuğunuz, sevgiliniz, eşiniz, arkadaşınız, sokağınızı kazan işçi… Üretmekten kastım, orada çalışan insana bir merhaba, bir kolay gelsin dileği üretmek.

Hayatta üretmek; hayata bakışta üretici olmak. Ben bu hayatta gelip, doğup, doğal kaynakları ve oksijeni tüketip, sonra gübre olarak toprağa karışacağım. Evet ama bunların yanı sıra ben, duygulardan ve ruhtan da oluşan bir insanım. Etrafımda da öyle insanlar var. Bu hayat için bir şeyler yapmalıyım. Hayattan kastım sadece insan değil; taş, toprak, ot, çimen, hayvan. Var olan, yaratılan her şey yaratanın bir aynası olduğu için, onlara latif davranmak gerek. Onları incitmemek gerek.

Ve pratikte üretmek; hayatımızı kazanmak, para kazanmak için çoğumuz bir yerlerde mesai yapıyoruz ama kaçımız gerçekten üretiyoruz?

Mesai yapmak ve üretmek arasındaki farkı nasıl tanımlarsınız?

Kapitalizm, Marx'ın ifadesiyle yabancılaşma, üretmeyi engelliyor ama yapacak bir şey yok çünkü şu anda, içinde bulunduğumuz bu büyük sistemi değiştiremiyoruz ama bireyler kendi hayatlarını değiştirip, elleriyle çalışabilirler. Özellikle beyaz yakalıların bunu muhakkak yapması gerektiğini düşünüyorum. Kendilerine elle çalışacakları bir şey bulsunlar. Ellerimiz bizim ilk lisanımız, ilk dilimiz. Temelde insanoğlu seslerden önce işaret diliyle anlaşmış. El ve beyin arasında çok güçlü bir ilişki var ve bu ilişki üretime gitmeli.

Siz bu anlamda üretim için ne yapıyorsunuz?

Ben müzik yapıyorum, edebiyatla uğraşıyorum, hikaye ve şiir yazıyorum. Toprakla uğraşıyorum. Şimdiye kadar oturduğumuz evlerde hep balkonda çiçekler olurdu, şimdiki evimizde bir bahçemiz var, inşallah orayı coşturacağım sebze ve meyveyle…

Deniz Bayramoğlu çevre mühendisi, sosyolog, gazeteci… Yolculuk süresince yol ayrımları, değişimler var gibi geliyor kulağa. Kendinizi mutlu hissetmediğiniz yerde durmuyor musunuz?

Yok, durmam. Ben bunu hep soruyorum ama henüz ne tam ne de tatmin edici bir cevap buldum: "Ne zaman bırakacağız?" Bir hedefe kitleniyor ve gidiyoruz. Tamam, azim çok önemli, çalışmak çok önemli, hedef, pes etmemek çok önemli ama bir noktadan sonra, yaptığınız işte verdiğiniz çabanın işe yaramadığını, sizi mutsuz ettiğini gördüğünüzde bırakmanız gerek; yoksa size zarar verir. Size bir ev büyüklüğünde bir kaya veriyorlar ve elinizle itmenizi istiyorlar… Mümkün mü? Hayır. O zaman neden bunda ısrar edesiniz? Bunu hep söylüyorum ama ben de tam olarak formüle edebilmiş değilim.

Kararlarınızı nasıl veriyorsunuz?

Beynimle düşünüyorum, zaten hepsini beynimizle düşünüyor ve hissediyoruz, bütün olasılıkları, aklıma gelen ve o olasılıkların muhtemel sonuçlarını düşünüyorum ve sonra dönüp gönlüme bakıyorum; bunlardan hangisi bana kendimi daha iyi hissettiriyor?



Yani gönülle karar veriyorsunuz. Gönülle karar verilen şeyler daha başarılı, daha keyifli mi oluyor?

Başarılı ya da keyifli olmayabilir ama hiç olmazsa, sonunda dönüp kendinizi paralamıyorsunuz. "Ben istedim, istediğim şeyi yapıyorum, gönlüm o yöne akmıştı…" diyorsunuz.

> *" Datça'da, Hakkari'de, Rize'de yaşayan bir çocuk da okuyor, mutlu ve başarılı oluyor; İstanbul'da Nişantaşı'nda, Bağdat Caddesi'nde ya da Etiler'de okuyan bir çocuk da... Biz neyi arıyoruz? "*

İnsanlara çoğu zaman "Mutlu olduğun işi" yap deniliyor ama ekonomik şartlar buna izin vermeyebiliyor. Ekonomik şartların içine hapsolup, kendi isteğini yapamama durumuna nasıl bakıyorsunuz?

Sorunuzun içinde zaten cevap var: "Ekonomik şartların içine hapsolmak" Eğer hapisseniz tutsaksınızdır, tutsaklık da bir başkasının iradesine bağlıdır. Burada çok temel bir mesele var; biz aslında o tutsaklığı seviyoruz. Neden? Çünkü bize belli bir imkan sağlıyor, belli bir ekonomik rahatlık sağlıyor, faturalarımızı ödüyoruz, çocuğumuzu istediğimiz okula gönderiyoruz. Oysa Datça'da, Hakkari'de, Rize'de yaşayan bir çocuk da okuyor, mutlu ve başarılı oluyor; İstanbul'da Nişantaşı'nda, Bağdat Caddesi'nde ya da Etiler'de okuyan bir çocuk da... Biz neyi arıyoruz?

Neyi arıyoruz?

Sorun asıl burada zaten. O yüzden, ilk başta dediğim gibi kendini bilmek, etrafını tanımak, farkında olmak… Sistem bizi karakter zaaflarımızdan kaynaklanan birtakım şeylerle avlıyor. Kendi karakterimiz güçlü olsa, gidip bir dağ kasabası demiyorum ama daha ufak bir kentte -çocuk açısından konuşuyorum- çocuğumuzu daha az mevcutlu sınıflarda, öğretmeniyle daha yakın temas kurabildiği ve hatta öğretmenini akşam eve davet edip, sohbet edebileceği ortamlarda okula gönderebiliriz. Bizim önce kendimize bakmamız, sormamız lazım; ne kadar sahiciyiz? Bu söylediklerimizi ne kadar istiyoruz? Önce kendimize bunları soralım, sonra gerçekten istiyorsak zaten yaparız. Yapmıyorsak, istemiyoruz demektir.

Haklı olmak mı mutlu olmak mı?

Haklı ve mutlu olmak, ikisi birlikte olmuyor mu?

Tercih hakkınız olsa?

Bu ikilemin temel problemlerinden biri, biz haklı olmayı iktidar meselesi olarak görüyoruz; haklı olacağım ve karşımdakiler bana itaat edecek. Haklı olmak öyle bir şey değildir, haklı olmak Gandhi gibi olmaktır. Eğer haklı olduğunu biliyorsan, bir şey yaparsın ve kim ne derse desin gerisine bakmazsın. Yaptığın şeyi bir başkasının kabul etmesi önemli değildir. Olaya bu şekilde bakıyorsan da zaten mutlusundur. Haklılık bir iktidar, bir ast-üst ilişkisi değil; bir hakikate yolculuk meselesidir. O yolculuk da, başka birisinin bu anlamda itaatini ya da karşısında düşmanlığı kaldıracak bir şey değildir.

Mutlu olmaya yine ilk anlamıyla bakalım; haklılığı bugün anlaşıldığı biçimde düşünürsek, evet, tabii ki haklı olmak yerine mutlu olmayı tercih ederim çünkü ben kimseyle sıradan bir iktidar mücadelesine girmek, omuz omuza itişmek ya da birine diresek atmak, böğrüme dirsek yemek istemiyorum. Bu çok gereksiz bir şey, onun yerine mutlu olmak benim açımdan daha iyi çünkü ben, mutlu olduğum zaman ancak gerçek gözlerle hayata bakabiliyorum. Mutluluk da demiyorum aslında, mutluluğun biraz fetişleştirildiğini düşünüyorum. Her duygu benim için çok kıymetli. Ben acımı da dibine kadar yaşamayı severim çünkü beni insan yapan şeylerden bir tanesidir. Sıkılmak da benim hayatımda var, ona da rıza gösteririm. Bence burada, terim olarak da düşündüğümüzde, "rıza" kelimesi çok önemli.

Kısacası, eğer ille de "mutluluk mu, haklılık mı" derseniz cevabım mutlu olmak. Mutluluktan kastım, bütün olmak, tam olmak, hayata rıza göstermek.

Gündem Özel öncesi ve sonrası hayata bakışınızda bir değişim oldu mu?

Muhakkak ki oldu. Temel felsefi bakış açımda, hayati insani bakış açımda ya da inanç ekseninden bakış açımda değişen çok bir şey yok açıkçası ama teknik ve sağlıkla ilgili birtakım konularda, insan gelişimi ve beyniyle ilgili öğrendiğim çok şey oldu. Bir yaşında bir kızım var ve bu öğrendiklerim onunla iletişimime, onun gelişim sürecine ve eğitim sürecine vereceğim katkı ve yönlendirmelere çok destek oldu. Şu anda bu konuların ayaklarının bende biraz daha yere bastığını düşünüyorum.

BAĞIRIP ÇAĞIRMADAN DA TARTIŞABİLİRİZ

Programınız nasıl bir fark yaratıyor sizce?

Programın başarılı olduğunu düşünen, söyleyen herkese çok teşekkürler ancak eğer program başarılıysa, bu bize ait bir başarı değil. "Programı çok iyi yönetiyorsunuz, çok güzel konuları ele alıyorsunuz" diyorlar, teşekkürler ama bunlar bizim işimizin temelleri ve gerekleri. Bir insan işini olması gerektiği gibi yaptığı için övgü almamalıdır diye düşünüyorum. "Kitap okumayın, Gündem Özel'i izleyin" diyenler var. Hayır! Biz öyle bir şey yapmıyoruz, biz sadece bir TV programıyız. Bir TV programı bir ülkenin, bir toplumun kaderini değiştiremez. O anlamda kendi üzerine yük alamaz. Bu yükü alması gerekenler bireyler, STK'lar, siyasi partiler ve bunun gibi temel kurumlardır. Bizim yapmaya çalıştığımız şey, buralarda yer alacak insanlara hayata dair birkaç tane yanıt değil, soru işareti oluşturmak. Biz eğer birilerinin kafasında soru işareti uyandırabiliyorsak, işimizi yapmışız demektir.

Bizim programla övünebileceğimiz bir şey varsa, o da şudur: Her şeyin bu kadar keskinleştiği ve insanların bu kadar çok birbirlerini anlamadığı bir dünyada, diyalog kanallarının kurulabileceğine, bağırıp çağırmadan sohbet edilebileceğine ve tartışılabileceğine dair minicik bir örnek olmak…



EBRU ŞİNİK
Ayurvedik Yaşam ve Wellbeing Eğitmeni

Telomerlerinizi uzatın yaşlanmayı yavaşlatın

Telomerlerinizi uzatmanın, yani sağlıklı ve iyi yaş alma süreci olan well-aging sürecini başlatmanın yolu en başta bilinci yükselten egzersizleri yaşamınıza, gündelik rutinlerinize dahil etmenizdir.

2012 senesinde California'da Chopra Center'da Meditasyon bölümünde okurken Seduction of Spirit isimli, okulumuzun alameti farikası organizasyonlarından olan, bir hafta boyunca süren müthiş bir kişisel dönüşüm etkinliğine katılmıştım. Etkinliğin ilk günü eğitim salonu girişine daha önce hiç görmediğim aletlerle kaplı özel bir alan ayrıldığını ve bu alana gün boyunca bazı etkinlik katılımcılarının düzenli olarak girip çıktıklarını, kafalarına birtakım aletlerin takıldığını fark etmiştim. Bunun, etkinlik öncesi bize bildirilen meditasyonla ilgili yapılacak olan deneye ait olduğunu tahmin ettim. Belli ki burada bir ölçüm yapılacaktı... Akabinde bu aletlerin Elektroensefalografi (EEG) denilen beyin dalgaları aktivitesini elektriksel yöntemle izleyerek ölçen bir makine olduğunu öğrendim. Günde yaklaşık 2-3 saat meditasyon yaptığımız bu etkinlik boyunca büyük ihtimalle denek gruplarının meditasyon yaparken beyin dalgaları ölçülecekti. Etkinlik öncesinde tüm katılımcılara bu deney için gönüllü olmak isteyip istemedikleri sorulmuştu ve ben gönüllü olmuştum. Fakat seçilmemiştim; büyük ihtimalle yılın büyük çoğunluğunda Türkiye'de yaşadığım için beni seçmemişlerdi. Çünkü bu deneye katılanların o haftadan itibaren bir yıl boyunca düzenli ölçümleri yapılacaktı. Üzülmüştüm ama tarihi bir olaya çok yakından tanıklık ettiğimin ise hala farkında değildim.

Deney alanında dikkatimi çeken diğer bir şey deneklerden kan alınmasıydı; şırınga ile bir işlem yapılıyordu ve bunun kan almaya benzediğini düşünmüştüm. İşte bunu anlamamıştım... Meditasyonla böyle araştırmanın nasıl bir alakası olabilirdi ki? Ortalama 550 kişilik etkinlik katılımcısı arasından gönüllü olarak seçilen üç farklı denek grubu vardı. Ve biz bu denek grupları ile birlikte yaklaşık 550 kişi hep birlikte sabah 08.00'den akşam 22.00'lere kadar Dr. Deepak Chopra eşliğinde günde yaklaşık 2-3 saat aralığında meditasyon, sabah-akşam birer saatten günde iki saat yoga yapıyorduk. Meditasyon ve yogadan kalan zamanlarda da Dr. Dean Ornish, Dr. Andrew Weil gibi Integrative Medicine alanında dünyanın önde gelen öncü doktorlarını ve Harvard Üniversitesi Genetik ve Yaşlanma Araştırmaları Bölüm Başkanı olan Nöroloji Profesörü Rudolph Tanzi gibi çok değerli hocalardan sağlıklı ve mutlu yaş almanın sırları ile bilinci yükselten ve stres yönetimi yapan egzersizlerle ilgili son klinik araştırma neticelerini dinliyorduk. Ama inanın ben hala denek gruplarından Prof. Dr. Elisabeth Blackburn'un ekibinin sorumlu olduğunu bilmiyordum. Hoş bilsem bile o an bu benim için pek bir şey ifade etmezdi çünkü o sıralar Blackburn'ün kim olduğuyla ilgili de hiçbir fikrim yoktu.

Diyeceksiniz ki "Yazının başlığını 'Telomerlerinizi Uzatın' diye atmışsınız, eee telomerler nerede?" İşte tam burada sizi Dr. Blackburn ile tanıştırayım.

2009 yılında Carol W. Greider ve Jack W. Szostak ile birlikte Nobel Tıp Ödülü'nü kazanan Elisabeth Blackburn yaşlanmamızda telomerlerin ve telomeraz enziminin rolünü keşfeden bilim insanıdır. Dr. Blackburn 2009, yılındaki bu keşfi sonrasındaki sekiz yıl boyunca yaşam tarzı değişiklikleri ile telomerlerin uzatılması ihtimalleri üzerine klinik araştırmalar gerçekleştirmiş. Bu araştırma neticelerini



2017 yılının başında yayınladığı The Telomere Effect (ülkemizde Telomer Etkisi adıyla yayınlandı) isimli kitabında çok detaylı olarak paylaşmıştır. Meditasyon seminerlerime katılanlar bilir, seminer esnasında bu kitap içeriğinden özet olarak bahsederim. 2012 ve 2013 seneleri boyunca Dr. Blackburn'ün ekibinin eğitim salonumuzda yaptığı deneyleri yakından gözlemleyerek, deneklerle birlikte uzun saatler meditasyon yapma şansına sahip olmuştum. 2012 ve 2013 yılları benim için inanılması güç bir dönüşüm süreci olmuştu gerçektende...

Şimdi size Bütünsel Sağlık ve Ayurvedik Yaşam Danışmanı olarak ülkemizde çok yeni popüler olan bu telomer konusunu kısaca özetleyeyim.

Telomer nedir*?

Hücre çekirdeği içinde bulunan kromozomların uç kısımlarındaki, DNA proteinlerinden oluşan koruyucu başlıklardır. Telomerlerin boyu kronolojik yaşa bağlı olarak her hücre yenilenmesinde kısalır, çünkü ölen hücrenin yerine gelecek olan yeni hücre replikasyonu için telomerden bir parça kullanılır. Böylece kronolojik olarak yaş alırken kromozomlarımızın ucundaki telomer isimli koruyucu başlıklar kısalarak, tükenir ve hücrenin kendini yenilemeye yetecek uzunlukta telomer kalmayınca yaşlılık emareleri oldukça hızlı bir şekilde kendini gösterir.

Telomeraz nedir?

Telomeraz, telomerleri sentezleyen ve koruyan bir "enzim" dir ve her hücre bölünmesi ile kısalan telomer uçlarının korunmasını sağlar. Telomeraz enzimi salgısı, sperm, yumurta gibi üreme hücreleri, kök hücrelerde ve kanser hücrelerinde yüksek iken vücudun diğer hücrelerinde ise çok sınırlıdır.

Sonuç:

Telomerler kısaldıkça hücrelerin bölünmesi ve kendini yenileme ve tamir etme süreci zorlaşır, hatta durur, yenilenemeyen hücreler ölür. Yani telomer kısalması yaşlanmaya bağlı hastalıkların ortaya çıkması demek oluyor.Yeni doğan bir bebekte telomerler oldukça uzunken, 70 yaşındaki bir insanda ise epey kısadır.

“ Dr. Blackburn ve ekibinin yıllardır yürüttüğü klinik araştırmalar çerçevesinde telomer uzunluğunu ve telomerlerin kısalma oranını etkileyen temel faktörlerin yaşam tarzı ve yaşanılan çevre olduğu kanıtlandı. ”

Kalitesiz uyku, stres, hareketsiz bir yaşam, aşırı kilo, inflamasyona (fizyolojide mikro düzeyde iltihaplar, yangılar) yol açan ya da oksidatif stresi artıran karbonhidratlar, şekerli maddeler, işlem görmüş her türlü katı ve sıvı besin maddesi, asitli içecekler, yapay tatlandırıcılar, trans ve doymuş yağlar gibi ağırlıklı sağlıksız beslenme şekilleri, alkol, sigara, uyuşturucu, kötü havada solumak gibi yaşam tarzı seçimleri telomer boyunun uzamasını sağlayan telomeraz enziminin salgılanmasını baskılar ve böylece telomer uzayamaz, otomatik olarak yaşlanmaya başlarız.

İşte Dr. Blackburn ve ekibinin bu araştırmaları neticesinde sadece üç aylık kapsamlı bir yaşam değişikliği sonrasında telomerlerin yaklaşık % 47'ye kadar uzadığı tespit edilmiş.

Peki bu yaşam tarzı değişikliğindeki başrol oyuncuları sırasıyla kimler sizce?

1.Uyku düzeni
2.Meditasyon
3.Hareket
4.Duygusal denge ve iyilik hali
5.Beslenme

Evet, yanlış görmüyorsunuz sıralama aynen böyle ve elbette hepsi çok etkin maddeler.

Yıllardır Ayurvedik yaşam tarzının ana prensiplerini yazarım, çizerim, anlatırım, paylaşırım. Bedenimiz sabit bir yapıtaşı değildir, adeta bir nehir gibi sürekli değişen ve dönüşen bir süreçtir. Her ısırık bir seçim, her hareket bir fırsattır. Bedenimizdeki atomların, yani hücrelerin % 98'i her bir yıl içinde komple yenilenmektedir.

Telomerlerinizi uzatmanın en sağlıklı ve ispatlanmış yolu, yani sağlıklı ve iyi yaş alma süreci olan well-aging sürecini başlatmanın yolu en başta bilinci yükselten egzersizleri yaşamınıza, gündelik rutinlerinize dahil etmenizdir.

Yani meditasyon ve burundan alınıp verilen kontrollü ve ritmik nefes egzersizleri sizi sağlıklı, mutlu, enerjik ve keyifli bir yaş alma sürecine taşıyacak, kaliteli bir uykudan sonra gelen temel anahtarlardır.

"Ben hayatta meditasyon yapamam" demeyin sakın. Eskiden ben de öyle diyordum, ta ki doğru teknikle tanışana kadar... Meditasyon her düşünen insanın yapabileceği basitlikte, yapmak halinden sadece var olmaya geçiş yaptığımız, bilimsel bir zihin dinlendirme tekniğidir. Meditasyon zihne gelen düşünceleri susturmak değildir; zaten her daim orada var olan sessiz ve dingin olan zihnin ötesine geçme teknolojisidir. Meditasyonu yapabilmeniz için hayatınız boyunca sadece bir defa iyi bir eğitim almanız yeterlidir.

“ Meditasyon, zihne gelen düşünceleri susturmak değildir; zaten her daim orada var olan sessiz ve dingin olan zihnin ötesine geçme teknolojisidir. ”

İyi düşünelim **eyleme geçelim** iyi olsun!



Eyleme geçmeden mutluluğun bize gelmesini beklemek, "İyi düşünelim iyi olsun"a sığınmak da aslında eyleme geçmemek için oyalanmanın bahaneleri... Mutluluğu deneyimlemek için bir şey yapmalı, bir adım atmalı...

HALİME SÜREK KAHVECİ

Mutluluk 2.0 kitabının adını duyunca üniversite yıllarına gittim. Hayatın anlamı, mutluluk, mutsuzluk ve elbette depresyon üzerine konuşmalarımızdan birinde yaptığım şu benzetme çıkıp geldi anılar denizinden: "Hayat, geniş, upuzun bir kumaş gibi. Mutluluk ise onun üzerindeki puantiyeler ve biz tüm hayatımız boyunca o noktacıklara atlamaya çalışıyoruz." Sonra ne yaparsak o minnacık noktaları büyütebiliriz diye konuşmuştuk... Sahi, nasıl büyütübeliriz mutluluk adacıklarımızı? İşte bu sorunun çok sayıdaki cevabı bilimsel araştırma sonuçlarıyla karşımızda... Uzman Psikolojik Danışman Doç. Dr. Selda Koydemir ve Dr. Gökçe Bulgan tarafından yazılan Mutluluk 2.0, daha sağlıklı bir duygusal yaşam geliştirmenin yollarını anlatıyor. Şimdi sözü daha fazla uzatmadan konuyu mutluluğa getirmek ve sizi Doç. Dr. Selda Koydemir ile baş başa bırakmak istiyorum...

"Mutluluk nedir?" diye sormadan mutluluk üzerine konuşamayacağımızı düşündüğümden en basitinden başlayayım istedim. Mutluluk nedir?

Seminerlerimde, eğitimlerimde, derslerimde soruyorum, "Mutluluk nedir?" diye. "Huzur, çok paraya sahip olmak, kendimizle barışık olmak, sorunlardan arınmış olmak, iyi bir aile kurmak" gibi pek çok yanıt alıyorum. Hepsinde doğruluk payı var elbette ama bunları daha çok mutluluğa katkıda bulunan faktörler gibi düşünelim. Mutluluğun üstünde en çok fikir birliğine varılmış bilimsel tanımı ise "Yaşamdan yeterince doyum almak, yaşamda anlam bulmak ve olumlu duyguları olumsuzlara oranla sıklıkla deneyimleyip dengelemek". Peki bu, tam olarak ne demek? Mutluluğun bir boyutu, yaşam doyumu. Yaşamımızda çok fazla şeyi değiştirme ihtiyacı duymuyorsak, yaşamımızı olumlu bir şekilde değerlendirebiliyor ve keyif alabiliyorsak, o zaman yaşamdan yeterince doyum alıyoruz demektir. Diğer boyut da duygularla ilgili. Gün içinde olumlu duyguları daha çok ve olumsuzları daha az sıklıkta hissediyorsak, duygularımızı dengeleyebiliyorsak mutluluk seviyemiz nispeten yüksek diyebiliriz. Bir de yaşamdan anlam bulma boyutundan bahsedebiliriz. Bunun içinde de yaşamımızı yaşamaya değer bulmak, yaptığımız şeylerde, ilişkilerimizde, amaçlarımızda anlam bulmak, güçlerimizi fark edip kullanmak var.


Doç.Dr. Selda Koydemir

Mutluluğun tanımı çağlara göre değişiyor mu? Bu nedenle mi kitabınızın adı Mutluluk 2.0?

Tarih boyunca pek çok kişi mutluluğu tanımlamaya çalıştı elbette. Örneğin biraz önce bahsettiğim olumlu duyguları sıklıkla hissetme, bir bakıma yaşamdan haz alma deneyimi, Epikurus gibi bazı filozoflar tarafından mutluluğun kendisi olarak nitelendirilir. Öte yandan Aristotales ise anlam bulduğumuz, gelişip büyüdüğümüz, güçlerimizi fark edip kullandığımız bir yaşamın mutlu bir yaşam olduğunu belirtir. Günümüzde bunların hepsinin mutlu bir yaşam için gerekli olduğunu pek çok bilimsel araştırma ortaya koydu.

Bizim kitabın ismini Mutluluk 2.0 olarak koymamızın nedeni biraz farklı. Mutluluk konu itibariyle yanlış yönlendirmelere ve değerlendirmelere çok açık bir kavram. Biz, bilimsel çalışmaların sonuçları doğrultusunda yazdık bu kitabı, tecrübelerimizden ve araştırmalarımızdan da yararlanarak. O nedenle mutlulukla ilgili var olan bilgileri birinci sürüm olarak değerlendirip kendi sürümümüzü yaratmak istedik. Bu, kesinlikle diğer yayınları kötüleme amacı taşımıyor.

Mutluluğun his ya da hazdan ziyade var oluş biçimi, gelişim şekli ve hayata bakış olduğunu vurguluyorsunuz. O zaman mutluluk aslında bir seçim, öyle değil mi?

İyi hissetmek elbette mutluluğa katkıda bulunuyor. Ancak haz, geçici ve anlık bir deneyim. Oysa mutluluk çok geniş bir süreç; içinde gelişmek var, büyümek, anlam bulmak, kendimize değerlerimizle uyuşan hedefler koyup onlar için çalışmak, kendimizle iyi ilişki kurmak, kendimizi kabul edebilmek, fark edebilmek, kendimizden büyük bir şey için çalışmak ve birilerine katkıda bulunmak var. Bu konuda müthiş araştırmalar yapan Profesör Daniel Gilbert'ın söylediği gibi mutluluk, içinde yaşayabileceğimiz değil,

ziyaret edebileceğimiz bir yer. "Orayı daha sıklıkla ziyaret etmeyi öğrenebiliriz veya orada ne kadar uzun kalacağımızı öğrenebiliriz" diyor Gilbert. Ancak arada sırada oranın değişmesi, gerilemesi, yani kötü hissetmek doğal.

Mutluluk seçim midir? Sıklıkla sorulan ve konuşulan bir konu bu. Mutluluğun genetik bir boyutu var. Belirli kişilik özellikleri mutluluğumuzda belirleyici bir rol oynuyor. Örneğin bazı insanlar duygusal açıdan daha dengeli. Bu kişiler, duygusal denge açısından zorluk yaşayan kişilere oranla daha mutlu. Dolayısıyla mutluluk tamamen seçimle ilgili değil. Büyük bir kısmını kontrol edemiyoruz. Ancak kendi seçimimiz doğrultusunda yapacağımız ve olumlu duygularımıza, yaşamda anlam bulmamıza katkıda bulunabilen pek çok şey de var. Örneğin duygularımızı nasıl düzenleyeceğimizi öğrenmek, sahip olduğumuz yaşam için minnet duymak, birilerine yardım etmek, sosyal destek almak, sağlıklı ilişkiler kurmaya çalışmak gibi.

Eğer genetik olarak mutsuz olma riskimiz varsa genlerimizi kandırıp mutlu olmanın yollarını bulamaz mıyız?

Kişilik özelliklerimiz nispeten sabit özelliklerdir. Ancak bu, onların kesinlikle değişmeyeceği anlamına gelmiyor. Örneğin benlik saygısı. Bu özellik kendimizi ne ölçüde değerli bulduğumuzu, kendimize ne kadar saygı duyduğumuzu gösteriyor. Bazı insanlar düşük benlik saygısı taşımaya eğilimli oluyor. Benlik saygısını geliştirmeye yönelik ise çok farklı çalışmalar var. Uzmanlar kendimizi tanıyıp kabul etmeye yönelik çeşitli becerileri öğreterek, hatalı düşünce kalıplarını değiştirmeye yardımcı olarak veya daha farklı tekniklerle bireylerin düşük benlik saygısını artırmalarına yardımcı olabiliyor. Kişiliğimizi değiştirmek olarak bakmıyoruz buna. Bazı özelliklerimizi törpülemek, geliştirmek gibi diyelim. Kısacası evet, bazı özelliklerimizi yavaş da olsa değiştirmek, yeni beceriler kazanmak, bazı seçimler yaparak ve düşünce şeklimizi değiştirerek, yeni davranışlar kazanmak ve daha kaliteli bir yaşama katkıda bulunmak mümkün.

"Mutlu olmadığımız bir yaşamdan mutlu bir yaşama geçmek eylem olmadan pek mümkün değil" diyorsunuz. Sanırım mutluluk hakkında okur ve yazarken eyleme geçmenin önemini biraz unutuyoruz...

Eyleme geçmeden mutluluğun bize gelmesini beklemek çok da anlamlı değil. Hemen her şeyde öyle değil midir zaten? "İyi düşünelim iyi olsun" düşüncesinin kendi başına bize hiçbir yardımı dokunmuyor. Bunun için bir şey yapmalıyız yani eyleme geçmemiz gerekir. Bu, bir profesyonelden yardım almakla da olabilir uzmanların önerdiği bazı tekniklerden yararlanarak kendi başımıza denemekle de. Tabii bunu yaparken yaşam şeklimize ve kişiliğimize uygun olmasına dikkat etmek gerekir. Biliyoruz ki mutlu insanlar bazı şeyleri farklı yapıyor. Onları bilmek işimize yarayabilir.

Eyleme geçebilmek için rahatlık sahamızdan çıkabilmek lazım. Alıştığımız ve güvende hissettiğimiz yerden biraz uzaklaşabilmek, risk alabilmek, değişim için gönüllü olmak ve buna hazır hissetmek... Değişim ancak bu şekilde gelir.

" Mutluluğu nihai hedef yaptığımızda, onu ulaşılacak bir şey olarak gördüğümüzde yaşamdan keyif almak zorlaşıyor. "

Yine kitapta sürekli mutluluk aramanın olumsuz sonuçlar doğurabileceğinden bahsediyorsunuz. Nedir bu olumsuz sonuçlar?

Mutluluğu orada bir yerlerde bizi bekleyen bir şey olarak değerlendirmek ve ona ulaşmaya çalışmak pek de yararlı olmuyor. Bunu bir deneyim olarak düşünebiliriz. Örneğin kitabı birlikte yazdığım meslektaşım Gökçe Bulgan da ben de bu kitabı yazarken çok keyif aldık. Bizim için kitabı yazma süreciydi yaşamımızın bir parçasına anlam veren, mutluluğumuza katkıda bulunan. Sonucu ne olursa olsun -ister beğenilsin ister beğenilmesin- yazma sürecinden çok keyif aldım. Güçlerimi ve potansiyelimi kullanarak, kendimi daha iyi anlayarak, öğrenerek ve büyüyerek, topluma katkıda bulunduğuma inanarak... Mutlu olmak için yazmadım; zaten deneyimin bana mutluluk vermesi kaçınılmazdı.

Özellikle mutluluğu arayarak bir şeyi yapmak kaygı ve stres verebilir, hayal kırıklığı yaşatabilir. Mutluluğu nihai hedef yaptığımızda, onu ulaşılacak bir şey olarak gördüğümüzde yaşamdan keyif almak zorlaşıyor. İskandinav ülkeleri hemen her sene en mutlu ülkeler olarak karşımıza çıkıyor. Ancak intihar oranları da epey yüksek. Genel olarak toplum mutlu ancak burada bir de mutlu olmaya yönelik toplumsal baskı var. Birisi hafif bir depresyon yaşadığında "Mutlu olmalıyım, çünkü hemen herkes öyle" gibi bir düşünceye kapılıp bir baskı yaşıyor. Herkes kadar mutlu olmadığı için intihar davranışını sergileyebiliyor. Araştırmalar da bunu destekler nitelikte. Batı ülkelerinde verilen "Mutlu olun" mesajları baskı yaratıyor ve geri tepebiliyor.

" Bazen gün içinde veya bir hafta boyunca olumlu deneyimlerimizi unutuyoruz. Bunun için minnet egzersizi yapabiliriz. "

Duyguları anlatırken pozitif duygulara yönelik çalışmalarıyla bilinen Psikoloji Profesörü Barbara Fredrickson'ın "Negatif sana çığlık atar ama pozitif sadece fısıldar" cümlesini hatırlatıyorsunuz. Neden negatif duyguların sesi daha çok çıkar, fısıltıyı nasıl duyabiliriz?

Olumsuza olumludan daha fazla önem vermemiz veya ona odaklanmamız evrimsel bir olgu aslında. Olumsuz deneyimlerin veya onları yaşama korkusunun, olumlu deneyimlerden daha fazla etkisi var üzerimizde. Bu nedenle olumsuz duygular da benzer şekilde dikkatimizi daha çok çekiyor. Zihnimizin olumsuza odaklanma isteğini fark edip bunu kabul etmek gerek. Olumsuz deneyimlerimizi değerlendirip gerçekten bizim için ne anlam ifade ettiğini ve düşündüğümüz kadar kötü olup olmadıklarını objektif bir şekilde değerlendirmeye çalışabiliriz. Bazen gün içinde veya bir hafta boyunca olumlu deneyimlerimizi unutuyoruz. Bunun için minnet egzersizi yapabiliriz. Akşamları o gün iyi giden şeyi veya şeyleri yazabiliriz. Ancak bu olumsuz olayları veya duygularımızı göz ardı etmek demek değil. Yani olumsuz duyguların kötü olmadığını vurgulamak istiyorum. Hepsinin içinde bulunulan duruma göre bir işlevi var ve bize yararlı olup olmadığı yine içinde bulunduğumuz duruma bağlı olarak değişiyor.

Çöl Kraliçesi lakaplı Gertrude Bell'in hayatını anlatan filmde Bell, deve sırtında çölü geçerken "Dünyada benim kadar mutlu bir insan olduğundan şüpheliyim"



diye not düşüyor günlüğüne… Bir başkasına çok rahatlıkla "eziyet" gibi görünebilecek bir durum diğeri için mutluluğun kelime anlamı haline gelebiliyor. Gerçekten mutluluklarımızı karşılaştırabilir miyiz, mutluluk ölçülebilir mi?

Sahip olduklarımızı, kazancımızı, mutluluğumuzu başkalarınınkiyle karşılaştırabiliyoruz. Bazen bu karşılaştırmalar iyi hissettirebilir. Ancak bunun bir de karanlık yönü var. Sıklıkla sosyal karşılaştırma yapanların kıskançlık, suçluluk, pişmanlık gibi duygular hissetmeye, başkalarını suçlamaya ve yalan söylemeye eğilimli olduğunu gösteren araştırmalar var. Ayrıca sosyal karşılaştırmaları sıklıkla yapmak, yaptığımız işten doyum almamızı zorlaştırırken bizi daha fazla savunmacı da yapabiliyor.

Günümüzde özellikle sosyal medya aracılığı ile bu karşılaştırmalar daha çok yapılıyor. Paylaşılan fotoğraflarla kim, nerede, ne yapmış görebiliyor ve kendimizi arkadaşlarımızla veya tanıdıklarımızla karşılaştırma eğilimi gösteriyoruz. Bunun mutsuzluğu tetiklediğini gösteren bazı çalışmalar var ama bu konuda kesin konuşmak için henüz yeterli bilgi yok. Ancak mutsuz insanların sosyal karşılaştırmalardan daha çok etkilendiği bir gerçek.

Eş, sevgili ya da çocuk mutluluk getirir mi?

İlişkiler mutluluğumuza en çok katkıda bulunan faktörlerden birisi. Romantik bir ilişki veya çocuk, elbette mutluluğumuza katkıda bulunabilir. Ancak her zaman, herkes için değil. Örneğin sağlıksız romantik ilişkiler aksine mutluluğu öldürür. Hangi ilişkiler sağlıksız? Mesela şiddet veya taciz içeren, eşlerin birbirine saygısız davrandığı, çatışmaların çözülmediği ve hep yok sayıldığı, psikolojik veya fiziksel yakınlığın olmadığı ilişkilere sağlıklı ilişkiler diyemeyiz. Yani önemli olan kaliteli bir ilişki olması, yoksa ilişkinin illa evlilik ilişkisi olması gerekmiyor.

Çocuk konusu aslında biraz karışık. Bazı araştırmalar çocuk olduktan sonra özellikle annenin mutluluk seviyesinde düşüş olduğunu gösteriyor. Çocuk, elbette yaşama anlam katıyor. Fakat getirdiği çeşitli sorumluluklar ve zorluklar, birbirinden farklı ve karmaşık duygular uyandırdığı için bunlarla başa çıkmak kolay olmayabilir. Ayrıca çocuk olunca pek çok çiftin kendi aralarındaki ilişki de olumsuz etkilenebiliyor. Önemli olan bu duygularla, zorluklarla başa çıkmayı bilmek, bunlara hazırlıklı olmak. "Çocuk olunca çok mutlu olacağız" şeklinde bir beklenti, olası sıkıntı ve zorlukları düşünmekten bizi alıkoyabilir ve hayal kırıklığı da yaratabilir.

GÜNLÜK DUYGU EGZERSİZLERİ

Doç. Dr. Selda Koydemir, mutluluk için yapabileceğimiz egzersizler konusunda şu önerilerde bulunuyor:

- Herkesin olaylara tepkisi ve başa çıkma kapasitesi farklı. Bu nedenle karşılaştırma yapmaktan kaçının.
- Değiştiremediğiniz, kontrolünüzde olmayan olaylara takılmak işe yaramaz. Bu nedenle onları kabul edip yaşamdan alabileceğinizin en iyisini almaya çalışın.
- Duygularınızı anlayıp kabul etmek ve etkili bir şekilde ifade edebilmek için yöntemler öğrenebilirsiniz. Esneklik de bu becerilerden biri. Bunun için yeni şeyler deneyin, farklı bakış açıları geliştirin.
- İyimserlik yani zorluklara karşın iyi şeylerin de olabileceğine inanmak ruh sağlığını destekliyor.
- Gerektiğinde yardım almak, sosyal desteği hissetmek zorluklarla baş etmede yardımcı olur. Yardım almaktan çekinmeyin.

Sınanmayan insan yok farkında olmayan var

Oğlu, çok nadir rastlanan bir kalp hastalığı ile doğan bir anne, oğlu iyileştikten yıllar sonra kendi kalbini nasıl onardığını kaleme aldı, yavruları çeşitli hastalıklarla mücadele eden annelere "Suç sizin değil, yalnız da değilsiniz. Acınızı içinize atmayın, umudunuzu da hiç kaybetmeyin" demek için...

ÖZLEM ÇETİNKAYA

Sosyal medya hayatın her anını paylaşmamıza imkan veriyor. Bazen "mış gibi" hallerimizi paylaşırken bazen de en zor anlarımızı hafifletmek için basıyoruz paylaş butonuna... Çocukları yaşam savaşı veren anneler de acılarını paylaşarak direnme güçlerini artırmak, destek almak ve bazen de aynı deneyimi yaşayan ailelere "yalnız değilsiniz" mesajı vererek destek için paylaşım yapıyor olmak.

Pürlen Kıyat Karakuş, bir tanecik oğlunun yaşam mücadelesi verdiği zaman böyle bir imkan yoktu. Olsa da belki paylaşmayacaktı çünkü anlatmak onun için o zamanlar zordu. Ama bu deneyimin içinden şükürle çıktığında başka anneler daha az üzülsün diye bir şeyler yapması gerektiğini hissetti. Çocuk Kalp Vakfı'nın da işbirliği ile ortaya bir kitap çıktı: "Kahramanlar Sadece Masallarda Olmaz". O kadar ilgi gördü ki bu yıl genişletilmiş olarak dördüncü baskısını yaptı.

"Kahramanlar Sadece Masallarda Olmaz" isimli bir kitabınız var. Bu çalışma bir kitap olduğu kadar, aynı zamanda da bir sosyal sorumluluk projesi değil mi?

Evet, tam bir sosyal sorumluluk ve farkındalık projesi. Benim oğlum da dahil olmak üzere, doğumsal kalp anomalisi ile doğan beş bebeğin ve ailelerinin yaşadığı gerçek hikayeleri konu alıyor. Ülkemizde her yıl on üç binden fazla bebek kalp hastalığı ile dünyaya gözünü açıyor ve bu bebeklerin neredeyse yüzde 90'ından fazlasının sağlıklı bir yaşama kavuşması mümkün. Bu proje ile hem geleceğin annelerine hem benzer rahatsızlıkları yaşamış olanlara destek olmak hem de konuyla ilgili toplumumuzda duyarlılık ve farkındalık yaratmak istedik. Çocuk kalp hastalıklarıyla ilgili yazılan ilk kitap olması da ayrı bir değer taşıyor.

Hikayenin temelinde bedensel bir rahatsızlığın yanı sıra psikolojik bir mesele var. Siz, bir anne olarak bu süreci yaşarken veya sonrasında destek aldınız mı?

Evet aldım. Hatta kitapta çok değerli bir psikoloğun katkıları da yer alıyor. Her hikayenin ardından yaşanmışlıklar rehabilitasyon ve psikoloji yönü ile ele alınarak anne-babalara yön göstermeye çalışılıyor. Bu sürecin bana da çok faydası oldu. Zira cevabını bulamadığım pek çok soru vardı. Kitapta minik kahramanların yaşam ile ölüm arasında neredeyse saniyeler ile yarışan hayata tutunma mücadeleleri yer alıyor. Tüm bunlar yaşanırken anne ve babalar maalesef, "Neden bu bizim başımıza geldi, bir günahımız mı vardı?" gibi soruları sık sık soruyorlar. Böyle olunca, insan sorunun içinden nasıl geçeceğini bilemez hale geliyor. Dahası, yaratma gücü kadına ait olduğu için anne durmaksızın kendini suçluyor ve hamileliği sırasında ne hata yapmış olabileceği sorusuna kilitleniyor. Filmi sürekli başa sarıp dokuz ayın muhasebesini yapıyor. Bunun sonucu olarak kendini potansiyel suçlu ilan ediyor. Bu hal anneyi gizliden gizliye kemirip tüketmeye başlıyor. Ardından manik depresif bozukluk, panikatak, obsesif kompülsif bozukluk gibi birçok zihinsel hastalıkla baş etmek zorunda kalıyorlar.

Sizin oğlunuz da çok küçük yaşlarda bir açık, dört de kapalı kalp ameliyatı geçirmiş ve şimdi sağlıklı bir genç. Ya siz kalbinizi nasıl onardınız?

Çok güzel bir soru... Oğlumun ilk ameliyatı o üç günlükken yapıldı. İkincisi 13 günlükken, 15-16-17 yaşlarında ise diğerleri yapıldı. Tabii ki her sene yapılan rutin kontrollerimiz de var. Oğlumla birlikte tüm bu süreci yaşarken sanırım nefsim korunmak için türlü yollara başvurdu. Birinci önceliğim oğlum ve eşim olmakla birlikte, kendimi aşırı denebilecek bir seviyede iş hayatına adadım. Ailemden geriye kalan tüm zamanımı yenilmezlik üzerine kurmuş gibiydim. "Ne kadar başarı, o kadar az duygu" denklemini yaratmışım zihnimde. Pek tabii ki süper egomuz bizi bir yere kadar koruyabiliyor. Çünkü sevinçler nasıl yaşanmalıysa, acılar da yaşanmalı. Hatta doya doya yaşanmalı. Aksi takdirde içinizdeki volkan ansızın patlayıveriyor. Bir gün aniden bedenim çöktü. Öyle böyle değil, gerçekten çöktü. Sanki omuzlarımda tonlarca yük, kollarımda külçe var gibi hissediyordum. Bedenim yerinden kalkmıyordu. Üç gün yataktan kalkamadım, konuşamadım, yiyemedim, su bile içemedim. Haliyle kendimi terapistin kollarına attım. Konulan teşhis majör depresyon idi. Ben de benzer olayları yaşayan pek çok anne gibi çok uzun yıllar gereksiz yükler taşımışım omuzlarımda. Bana ait olmayan, taşınmaması gereken yükler. Ve terapi süresinde yaşadığım olayları kaleme alma kararı aldım. Kitabı yazarken on sekiz yıl boyunca ağlamadığım kadar ağladım. Hikayesini yazdığım her

çocuğun annesi, babası, dedesi; kısacası ailesi oldum. Kendimi, başımı duvarlara vururken yakalamışlığım çok olmuştur. Geriye gitmek, kabuk tutmuş yarayı kaşımaktı benim için. Oğluma ilk teşhis konulduğunda doktorlar veya tanıdıklarım tarafından sorgulandığım anlar en vurucu ve ağır darbeleri aldığım anlardı. Tabii ki tıp literatürü adına doktorlar "Hamileliğinizde anormal bir durum yaşadınız mı, zararlı maddeler kullandınız mı?" ve bunun gibi ardı arkası kesilmeyen sorular soruyordu. Şu anda sizi yanıtlarken bile yüreğimde az da olsa acı hissediyorum. Çünkü bir anne daha bebeğini eline alamadan, çocuğunda tıp literatürünün sayılı anomalilerinden biri olduğunu öğreniyor. Çözüme bile odaklanması zorken bir de üzerine bu sorulara maruz kalıyor. Sonrasında da bu konular açıldığında konuyu kapatma, üzerini örtme eğilimine giriyor. Yüzleşmekten kaçınıyor. Kitabı yazarken ve terapi süresi boyunca tahammülü imkansız gibi görünen acılar ile nasıl baş edilebileceğini öğrendim ve pek tabii ki bunları kitaba yansıttım. Önemle altını çizmek istiyorum ki benzer olayları yaşayan çocuklar, aileler yalnız değiller.



Eşinizin durumu nasıldı? Bu gibi durumlarda erkekler ve kadınlar farklı tepkiler verebiliyorlar.

Eşim ilk şoku atlattıktan sonra hemen çözüme odaklandı. Ardından yaşadığımız süreçte de hep çözüm odaklıydı. Üzüntüsünü içinde yaşadı. Diğer ailelerin hikayelerinde de babaların neredeyse tamamının çözüm odaklı olduğuna tanıklık ettim. Erkek ve kadın beyni çok farklı çalışıyor. Erkekler böyle hallerde tüm vesveseler ve teorilerden uzak durup bilimsel, matematiksel düşünebiliyor. Bu sorunuz benim için olduğu gibi tüm kalp kardeşleri için de o kadar değerli ki… Çünkü böyle bir sorun yaşandığında sadece anne-baba değil, ailenin tüm fertleri konuya dahil oluyor. Bu durum aslında bizim kültürümüzde çok değerli bir hal. Zira bebeğiniz ölüm ile yaşam arasındaki incecik çizgide yaşam savaşı verirken ve siz bebeğinizin sağlıklı bir yaşama kavuşması için hayatınızın en önemli kararlarını vermek üzereyken (doktor seçimi, hastane seçimi gibi) desteklemekten uzak ve "neden" sorusuna takılıp kalabilen aile bireylri ya da eş dost olabiliyor. Bu, samana ateş atmak gibi bir şey. Aniden küçük bir alev koca bir yangına dönüşebiliyor. Örneğin, "Hamileliğinde ne hatalar yaptın, bu sorun anneden mi babadan mı kaynaklanıyor?" veya "Sizin ailenizde kalp sorunu yaşayan var mıydı?" gibi sonuç odaksız sorular… Şunu unutmamalıyız ki ne bu vesveselere vaktimiz var ne de ortada bir suçlu var. Birçok kalp anomalisi derhal müdahaleyi gerektiriyor. Bu nedenle aile fertlerinin odaklanması gereken tek bir soru var: "Nasıl?"

Peki ya oğlunuz veya diğer zorlu ameliyatları olan çocukların psikolojik gelişimleri nasıl?

Biz oğlumuza konuşmaya ve sormaya başladığı andan itibaren onun büyük bir kahraman olduğunu, o dönemde bu ameliyatı atlatan yedinci bebek olduğunu bıkmadan usanmadan anlattık. Hatta göğsündeki ameliyat izini sorduğunda o ize de "kahramanlık izi" adını verdik. Bu nedenle yaşadıkları ile hep barışık oldu. Göğsündeki izi hiç saklamamakla birlikte övündü de. Beş yaşlarındayken deniz kıyısında yanına gelip göğsündeki izi soran diğer çocuklara Spider Man olduğunu söylemişliği vardır. Zira genellikle aileler kendileri durum ile barışmadıkları veya barışamadıkları için çocuklarını insan içine çıkartmaktan sakınabiliyorlar. Sürekli koruma altına alıp çocuğun eksik hissetmesine neden olabiliyorlar. Aslında bu çocuklar öylesine teslimiyette ki… Yaşıtlarına göre çok daha olgun ve duyarlı, çok daha mutlu olmayı becerebilen ve şükretmeyi bilen çocuklar. Ortak özellikleri bu. Hepimiz çok iyi biliyoruz ki fiziksel sağlığımız ne kadar önemliyse ruhsal sağlığımız da bir o kadar önemli. Bu nedenle ailelerin mutlaka yaşadıkları sorunla yüzleşmelerini ve barışmalarını tavsiye ediyorum.

Bir hastalık ya da bir başka sebepten dolayı kendisini çaresiz hisseden, karanlığın içine gömülen ve bir çıkış yolu bulamayan insanlara ne tavsiye edersiniz?

Çaresizliğin ana nedeninin bilinmezlik olduğunu fark etmeliyiz öncelikle. İnsanlar bilinmezden korkarlar ve zihinleri sürekli gereksiz senaryolarla illüzyonlar yaratır. Böyle olunca çaresizlik karanlığı, karanlık umutsuzluğu mıknatıs gibi çeker. Umutsuzluk da yaşama tutunma isteğini yok eder. Bu gibi durumlarda anne-baba veya diğer aile fertlerinin yarattığı olumsuz ve güçlü manyetik alanın hem ameliyata girecek bebeği hem doktorları etkilediğinden emin olabilirsiniz. Bu nedenle senaryoları bir kenara bırakıp en olumlu düşünceler ile bebeği doktorlara ve ameliyat masasına teslim etmek yapılabilecek en doğru hamledir. Kolay mı? Tabii ki çok kolay değil. Ama şunu unutmamalıyız ki yaşam herkesi sınar. Sınanmayan insan yoktur; farkında olan veya olmayan insan vardır. Başımıza ne gelirse gelsin yapmamız gerekeni en iyi şekilde yapıp ardından teslim olabilmeyi becerebilmeliyiz. Eğer kendimiz bir çıkış yolu bulamıyorsak mutlaka psikolojik destek almalıyız. Ve her daim yaşama umutla bakmalıyız çünkü hayat yarınını bilmez. Ne var ki yüreklerimiz yarının oluşumuna katkıda bulunabilir.



Kendi merkezinde kal!

Bazen aşktan gözümüz kör oluyor, bazen mantığa dayalı seçimler yapıyoruz ve nihayetinde yüzlerce ayrıntıya aylarca emek verip evleniyoruz. Peki o bembeyaz gelinliklerin içinde ne kadar dişi, ne kadar kadın, ne kadar alıcı, ne kadar şifacı ve besleyiciyiz?



ZÜMRÜT DÖLEN

Nazan Kocaoğlu, İstanbul Teknik Üniversitesi Türk Musikisi Devlet Konservatuarı Müzik Bölümü'nden mezun olduktan sonra tasarımcı olan annesi ile birlikte birçok genç kadının hayalini süsleyen, saflığın en beyaz halini sembolize eden gelinlikler tasarlamaya başladı. Kocaoğlu, ülkemizde kuantum düşünce teknikleriyle yapılan çalışmalar henüz çok yeniyken, kendi çocukluk travmaları sonucunda oluşan blokajlarını açmaya niyet edince bir akşam televizyonda karşısına bu tekniklerin eğitimini aldığı öğretmeni çıktı. Önce kendi şifalandı sonra eğitimlerini tamamlayıp talep edenlerin iyilik hallerine katkı sağlamaya başladı. Kocaoğlu'nun hikayesindeki en büyük fark ise danışanları ile seanslarını gelinlik mağazasında yapıyor oluşu... Aile içi dengelerin ya da dengesizliklerin, eril-dişil çatışmalarının en çok su yüzüne çıktığı anları yıllarca gözlemleme şansına sahip olan Kocaoğlu'nun danışanları sadece gelinlik almaya gelenler değil tabii. Bekar gelip gelinlik alarak gidenler olduğu gibi gelinlik almaya gelip sonrasında danışan olanlar da var. Evliliğin bir adım öncesinde binlerce insana dokunan Nazan Kocaoğlu acaba bu eril-dişil meselesi için ne diyor?

Yaptığınız işi bize tek cümle ile nasıl açıklarsınız?

Tek cümle ile açıklamam çok zor. Hayatımız büyük bir tekamül yolculuğu ve bu yolculukta başımızdan birçok olay geçiyor. Kuantum fiziğini ele aldığımızda ise yaşadığımız her şeyi düşüncelerimizle oluşturuyoruz. Atom altı parçacıklara düşüncelerimiz ile etki ediyoruz. Bu sebeple insan kendi hayatını bilerek ya da bilmeyerek yaydığı düşüncelerle şekillendiriyor. Bu ilkeden yola çıkarak kuantum alanda danışanlarıma hayatlarında tekrar eden olumsuz olayları, kendi seçimleri ile yaşadıklarının farkındalığını kazandırıyorum. Bunun oluşmasına neden olan korku, negatif inanç ve blokajlarını sevgiye dönüştürmelerine birçok teknik kullanarak yardımcı oluyorum. Blokajlar çocukluğumuzda aldığımız çekirdek inanç kalıbımız ile oluşuyor. Çocukken yaşadığımız travmalar bize kendimizi güvende hissetmemiz için bir karar aldırır. Bu kararımız hayatta kalmak için sürekli çalışır halde kalır. Bu inancı bir ağacın kökü olarak düşünürsek, ağacın tüm dalları o kökten beslenir. Bu kararın olumlu bir şekle dönüşmesiyle hayatımızın tüm dalları da otomatik olarak olumlu bir şekle gelir.

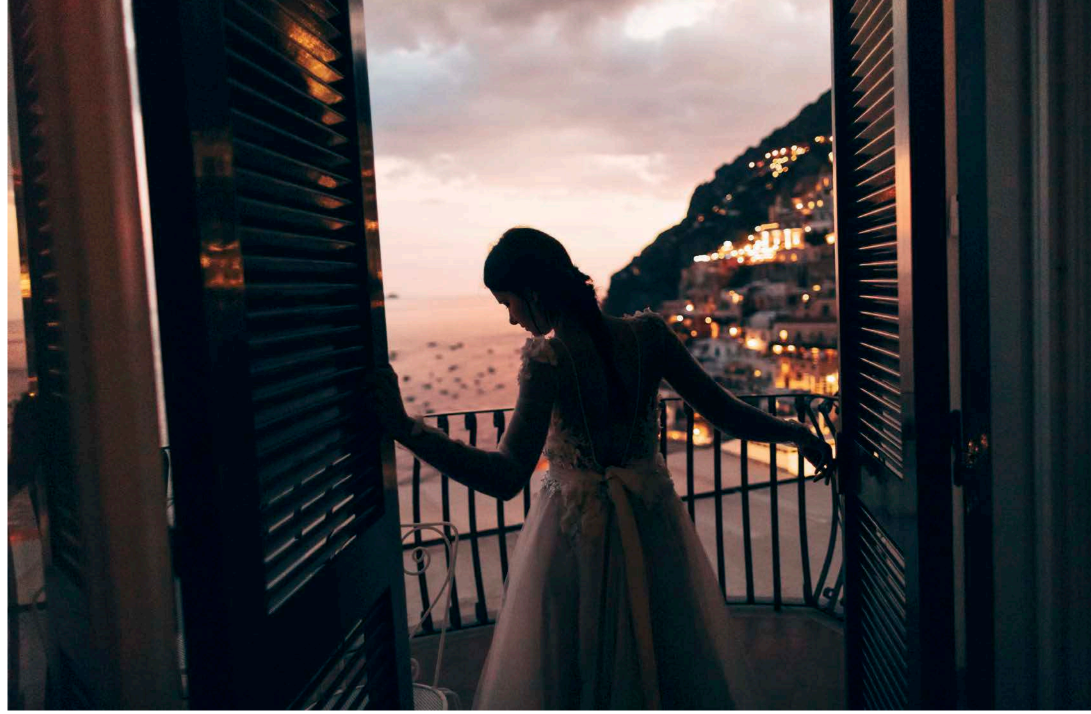
Aile içerisinde yaşanan özel bir durum ile bugünkü mesleğinizin bir bağlantısı var. Bundan biraz bahsedebilir misiniz?

Ben üç yaşındayken erkek kardeşim sorunlu bir doğum hikayesi ile dünyaya geldi. Ailemin bu durum karşısında yaşadığı zorlu süreçleri izlerken birçok travma yaşadım. Bu travmaların hayatıma etkileri ergenlik döneminde, ilişkilerimde ve hayatımın birçok alanında tekrar eden sorunlar olarak önüme çıkıyordu. Orada doğal olarak yeryüzüne gelmenize neden olan tanrılarınıza yani anne ve babanıza büyük bir kızgınlık söz konusu. Sorunlar ile mücadele eden bir kardeşin gelip sizden sevgiyi aldığını zanneden küçük kız çocuğunun içinde hissettiği öfke var. Ben bu öfkeyi, deneyimlediğim birçok tedavi yöntemiyle aşamadım. Bir gün "Bu sorunları yaşamak istemiyorum, bir an önce çözmeye gönüllüyüm" dediğim bir sırada annemin bir televizyon programında eğitim aldığım hocamı seyrettiğini fark ettim. Yazmış olduğu kitabı alıp, büyük bir heyecanla bitirip, sonrasında bu eğitimleri almaya karar verdim. 2004 senesinde özüme doğru başladığım yolculuğumda birçok farkındalık ve dönüşüm mucizelerini hayatıma sevgi ile kabul ettim. Bu durum birçok sorunumun ortadan kalkması ile farklı bir hayat bakışını getirdi. Kardeşim ile ilişkim çok güzel ve sevgi dolu bir şekil aldı. Hayata kızgınlık ile değil, sevgi ile baktığımızda gelen mutlulukları herkesin yaşaması için bu mesleği seçtim.

Bir gelinlik mağazasında koçluk seansları... Çok ilginç bir birliktelik. Buraya gelen gelin adayları ve ailelerde birçok gözlem yapıyorsunuzdur. Nerelerde takılıyor kadınlar en çok?

Gelinlik mağazam benim için bir hayat okulu oldu. Çünkü kadın ve erkeğin bütünleşmesinin taçlandırıldığı törenin en özel kıyafeti olan gelinliği tasarlıyorum. 26 senedir anne-kız olarak başladığımız bu yolculuğun içinde azımsanmayacak kadar çok sayıda hikayeye şahitlik ettim. İki ailenin tüm kadınlarının hayal ettiği ve anlam yüklediği bu kıyafeti, onların beklentilerini bir araya getirerek tasarlıyorum. Kadınların duygu durumunu yakından izlerken içlerindeki eril ve dişil enerjilerin sağlıklı ve sağlıksız yanları hakkında deneyim sahibi oldum. Burada meydana gelen anlaşmazlıklar özellikle anne-kız ve kayınvalide-gelin arasındaki beklenti farklılıklarından kaynaklanıyor.

Gelinlik mağazasında koçluk seansları yapmamın dezavantajları da olabiliyor. Gelinlikle ilgili kötü anısı olan kişilerde ters etki yaratıyor. Onlara "İşte bu duygunuzu bile çalışmak için buradasınız" dediğim zamanlar oldu. Aslında bu seansları yapabileceğim başka bir mekan seçebilirdim. İlk başta bunu yapmayı düşündüm. Fakat yıllardır kadınlarla yaptığım görüşmelerden kazandığım deneyimler, bu mağaza vesilesiyle oldu. Bu nedenle şifanın devamının da yine gelinlik mağazamda olmasının uygun olduğuna inanıyorum. Bekar olarak gelen



danışanlarımın benden gelinlik alarak gittiği birçok çalışmam olduğu gibi, gelinlik almaya gelip sonrasında danışanım olarak benimle devam eden müşterilerim de oluyor.

Eril-dişil enerjideki dengesizlikler ile neyi kast ediyorsunuz?

Kadim bilgilere baktığımızda bugünkü ataerkil düzenin doğa kanunlarına ters gelen bir sistem olduğunu anlıyoruz. Ataerkil düzen, kadının gücüne yönelik baskıcı bir yapı uygulayarak yetersiz ve eksik hissetmenin doğallığını kadına inandırdı. Bu durum karşısında kadın kutsal dişil yanını hatırlayamaz hale geldi. Kadının doğurganlığı, rahminden gelen şifacı, yaratıcı ve besleyici gücü küçümsenerek bilinçli bir şekilde bastırılıyor. Kadının sevgi veren, erkeğin ise güç veren olduğu iddia edilmiş. Aslında bize öğretilenin aksine, güç kadından sevgi erkekten gelir. Atalarımızdan günümüze kadar gelen dişil-eril yanımızda gördüğümüz denge bozukluklarını seanslarda özgürleştirme teknikleriyle dengeliyoruz.

Eril yanı güçlü olan kadınlar, dişil yanı güçlü erkeklerle karşılaşırlar. Bu alışverişten mutlu oldukları sürece bir sorun oluşmaz. Kadın doğası gereği dişil enerjisine saygı beklemeye başladığında eril yanı güçsüz erkekten bunu göremez. Kadın-erkek ilişkisindeki mutsuzluklar da buradaki denge bozukluklarından kaynaklanır. Kadın, eril ve dişil enerjisini dengelediğinde içindeki kutsal dişille barışır, almayı bilir ve kendi merkezinde kalır. Böylece erkek de dengelenerek kadının doğal beklentilerini karşılamaya başlar. Doğanın kanunu gereği, kadın alanı açar, erkek ise alanı tutar.

Birçok eğitim aldınız. Seans bazında farklı teknikler mi uyguluyorsunuz?

Aldığım tüm eğitimler tek bir mantığa dayanıyor: "Hepimiz tam ve bütünüz." Kuantum yaşam bir hayat felsefesi ve bütünden geliyor. Bu yüzden aldığım eğitimleri seanslar sırasında ayrıştırmıyorum. Gelen danışanın enerji alanını daha rahat anlayıp blokajlarını görebilmek için her seans öncesinde alanın enerji temizliğini yapıyorum. Danışanın bana geliş sebebi ve kendisini tanımam için bazı sorularım oluyor. Belirlediğimiz sorunun çözümü ile ilgili kişinin enerji alanı bize yol gösteriyor. Bu yüzden her çalışma kişiye özel şekil alıyor.

Size en çok kimler ve hangi sebeplerle geliyorlar? Bu nedenler için başvurulacak kişi neden bir kuantum koç olmalı?

Bana çoğunlukla kadınlar geliyor. Kadınlar sorunlarla karşılaştıkları zaman bu sürece müdahale etmeyi ve değiştirmeyi seçiyorlar. Erkekler ise sonucun kötüye gittiğini ve sonucu değiştiremeyeceklerini anladıklarında geliyorlar. Genel olarak erkeklerin seansa katılma taleplerine bir kadın aracılık ediyor.

Kuantum alanda sürecin daha hızlı ilerlediği bir sistem ile çalışıyoruz. Bir kuantum koçun misyonu danışanı hedefine taşımaktır. Kuantum koçların sistemi kuantum fiziğine ve felsefesine dayandığı için yaşanılan anı, yani danışanın sorun olarak gördüğü durumu, geçmiş-gelecek olarak ayrıştırmak yerine bir bütün olarak ele alır. Danışanın hissettiği olumsuz olayları ortadan kaldırarak, kişiyi hayata bağlayacak yüksek enerjili duygular yerleştirir.

Seans sonrasında danışanlarınıza ödevler veriyor musunuz?

Çeşitli ödevler veriyorum çünkü farkındalık yarattığımız konuların dönüşmesi için, bu uygulamayla kendilerini gözlemlemeye yöneltiyor ve sonuçları görmelerine yardımcı oluyorum.

Seanslardan mezuniyet var mı?

Bu olaya bir mezuniyet olarak bakmıyorum. İnsan hayatı boyunca kendisiyle bir yüzleşme yaşıyor. Sürekli bir şeyler öğrenerek özüne ulaşıncaya kadar katman katman kendini keşfediyor. Bu mantığın öğretildiği bir süreç var. Kişi bu süreci tamamladıktan sonra hayatının her alanında uygulamaya başlıyor. Danışan spesifik bir konuyu çözemiyorsa yine gelebiliyor.

> *“Acının içinden geçtiğimiz zaman kazanmış olduğumuz deneyim bize mutluluğun anlamını ve kıymetini gösteriyor.”*

Sizce hayat nedir, ne yapıyoruz bu yaşamda? Bir cevaba ulaşmak mümkün mü? Mutlu son var mı?

"Mutlu son vardır" ya da "Yoktur" diyebilmemiz için mutluluğa nasıl bir anlam yüklediğimizin çok önemi var. Hep aynı mutluluk haliyle var olamayız. Acının içinden geçtiğimiz zaman kazanmış olduğumuz deneyim bize mutluluğun anlamını ve kıymetini gösteriyor. Burada ne yapıyoruz? Bu cevaba ulaştığımızda zaten hayatı mutlu, keyifli ve anda yaşıyoruz. Bir kişi belki 25 yaşında bunu fark ederek geri kalan hayatını mutluluk ve huzurla, kendi sınırlarını ve kendini tanıyarak güzel bir şekilde yaşıyor, biri gidiyor 45 yaşında fark edip sonraki hayatını öyle yaşıyor, birisi ise hiç fark etmeden ölüp gidiyor. Bu cevabı ne kadar hızlı bulursak hayatımızı o kadar güzellik ve huzurla yaşıyoruz. Kişi kendi içinde dengeyi bulmadan akışa geçemiyor.

Bu çalışmalar herkese uygulanabilir mi?

Bu çalışmayı yapabilmek için danışanın belli kriterlere uyması gerekir. Danışanın öncelikle kendi hayatındaki çözüme gönüllü olması gerekir. Kişi bunu çözmek istemiyorsa, bilgide kalıp bunu uygulamayı reddettiği sürece çözüm de gelemez. Başlangıç seansı sırasında sorduğum sorularla kişinin içinde bulunduğu durumu değerlendiriyorum. Psikiyatriste yönlendirmemi gerektiren tablolarla karşılaştığım da oluyor.

Herkesin bir danışmandan seans alabilecek imkanı olmayabilir. Yaşamın içerisinde sıkıştığımız durumlarda neler yapmamızı önerirsiniz?

Kişinin kendi yaptığı hataların bilincinde olarak değişme isteği, evrenin ona bu cevapları tek tek getirmesini sağlıyor. İyileşmek için kişi gönüllüyse dağ başında yaşasanız da o şifa size gelebiliyor. Ruhun tekamülü her yerde her şekilde gerçekleşiyor.

DERLEYEN: DERAN ÇETİNSARAÇ



Felsefenin Öyküsü: Antik Çağlardan Günümüze

"Merak, başlangıçtan bu yana insanlığı felsefe yapmaya itmiştir, hâlâ da itmektedir." Büyük Yunan düşünür Aristoteles'in bu sözü bugün hala geçerli. Muhtemelen yıllar sonra da geçerliliğini koruyacak. Hal böyleyken felsefe tarihi de düşünürleri, akımları, kavramları ve teorileriyle alabildiğine uzanan bambaşka bir evren... Kitapta Antik Yunanlı filozoflardan modern filozoflara kadar sayısız filozof, sayısız teori, sayısız soru ve sayısız yöntem sizleri bekliyor. Hem de birbirinden güzel illüstrasyon ve çizimle birlikte!

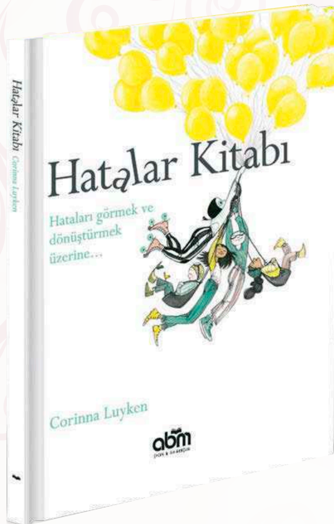
Christoph Delius, Matthias Gatzmeier, Deniz Sertcan ve Kathleen Wünscher – Hep Kitap

Kendine iyi Bak!

Genç yazar Arda Erel, bu kitapta insanların başkalarından önce kendini sevmesinin ve kendine iyi davranmasının kilit nokta olduğunu anlatıyor: "Bir şeyler iyi gitmediğinde sen kendi yolunda gitmiyorsun demektir. Hayat sana armağan edilmişken, sen o armağanı yaşamıyorsun demektir. Toplum, ailen, arkadaşların ya da sevgilin. Kendini birilerinin dediklerine göre şekillendirdikçe, kendinden uzaklaştığının farkında mısın? Benliğinden, isteklerinden, arzularından kopuyorsun. Başka bir sen yaratıyorlar, sen de 'o' oluyorsun. Özüne in. Kendine koş. O zaman sen de düzelirsin, gittiğin yol da."

Arda Erel - İnkılâp Kitabevi

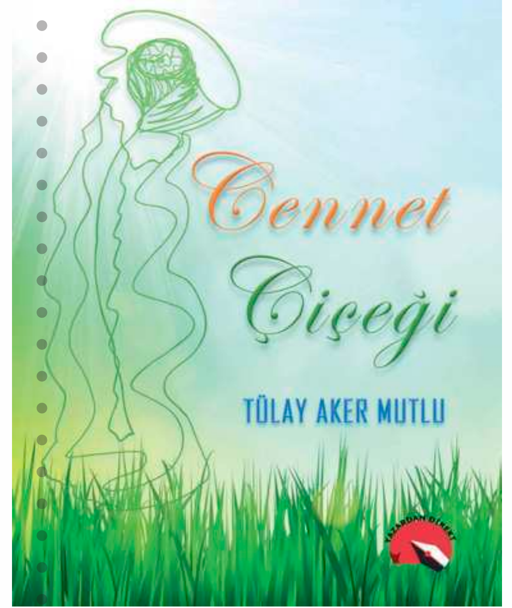




Hatalar Kitabı

Mükemmeliyetçiliği öven bir dünyada yaşıyoruz. Çocuk yaştan itibaren, zihnimize mükemmel ve kusursuz olmanın başarıyı beraberinde getireceği yerleştiriliyor. İnsanın doğası gereği mükemmel olamayacağını ve hata yapabilme özgürlüğüne sahip olduğunu unutuyoruz. Çocukların hayal gücünü ve yaratıcılığını geliştirmeyi hedefleyen bu kitap, hataları görmek ve dönüştürmek üzerine Corrina Luyken tarafından kaleme alındı. Bir hatanın nasıl parlak birer ilham kıvılcımına dönüştüğünü gösteren Hatalar Kitabı, şaşırtıcı çizimleri ve kısa metinleriyle sadece küçük yaştaki okurların değil yetişkinlerin de hayata bakışını değiştirecek.

Corrina Luyken – ABM Yayınevi



Cennet Çiçeği

Bir yaşam yolculuğu hikayesi olan kitap evrende yalnız olmadığımızı ve mutlaka birilerinin bize yardım ettiğini anlatıyor. Yazar Tülay Aker Mutlu, kitabında anlattığı ruhsal yolculuk hikayesinde içinden geçtiği problemli dönemde yaşadığı içsel açılımı da beraberinde getiriyor ve yazar bu dönemde yazının gerçeküstü dünyasıyla tanışıyor. "Zihnimdeki soruların, hayattaki yerimin ve kim olduğumun cevaplarını arıyordum. İnanılmaz bir şekilde, elime her kâğıt kalem alışımda, nereden nasıl geldiklerini bilmediğim mesajlar, o beyaz sayfalara dökülüyor, zaman zaman bana yol gösteriyor, beni ferahlatıyor ve bambaşka dünyaların kapıları açılıveriyordu önümde…" Yaşadığı dönemi bu cümlelerle anlatan yazar, kitabında yer alan mesajların herkesin hayatında aynı şekilde dönüştürücü olacağını söylüyor.

Tülay Aker Mutlu – Yazardan Direkt

Herkes ona kendi penceresinden bakıyor: Küba

Küba'ya gitmeye hazırlanırken benim yerimde olmak isteyenler kadar Küba'nın eskisi gibi olmamasını eleştirenler, kirliliğinden dem vuranlar, oralarda ne işim olduğunu soranlar da vardı. Gittim, çok etkilendim hatta hayran kaldım.

AYLİN SARAÇOĞLU



Küba, Unesco araştırmasına göre dünyanın en çok görülmek istenen ülkesi. Bu ülkeye giderken arkadaşlarımdan belki de şimdiye kadar hiçbir ülke için olmadığı kadar fazla sayıda olumlu ve olumsuz tepkiler geldi.

Devrimin coşkusunu Küba'da yaşamak isteyeceğini söyleyip, "Gezdiğim hiçbir ülkede bu denli olmak istemezdim. İşte şimdi seni kıskandım" diyenler başı çekiyordu. "Ne yapacaksın o kadar uzak, hala 50'lerde kalmış, hijyenden yoksun o ülkede?" iddiaları da diğer tarafta. "Gitmekte geç kaldın. Fidel öldü, hızla Amerikanlaşıyor", "Yanlış zaman seçmişsin, 1 Mayıs'ta gitmeliydin", "Aman hasta olmamaya dikkat et, yanına bol yiyecek al, aç kalma", "Komşum gitti, derin bir pişmanlıkmış" diyenler de vardı. İşin ilginci tüm bu cümleler çoğunlukla Küba'yı görmemiş olanların dudaklarından, sanki defalarca gitmiş gibi son derece emin bir halde çıkıyordu.

Öncelikle şunu söylemeliyim ki çok uzun yıllardır tüm dünyayı gezen, '"modern evliya çelebi" lakabıyla tanınan beni Küba kadar etkileyen çok az ülke olmuştur.

Turistlerin Küba'yı ziyaret etmek için en çok rağbet gösterdikleri zaman dilimi 1 Mayıs. Komünizmin sürdüğü ülkede İşçi Bayramı çok büyük şenliklerle kutlanıyor. Noel ve yaz mevsiminde turizm en yüksek sezonuna girdiğinden fiyatlar bununla bağlantılı olarak artıyor ve yer bulmak zorlaşıyor. Biz ise arkadaşlarımla seyahat için ocak ayını seçtik ve çok da iyi yaptık. İstanbul donarken Trinidad şehrindeki Ancon plajında güneşin, uçsuz bucaksız kumsalın, masmavi denizin keyfini çıkartıyorduk.

Türkiye'den Küba'ya direkt ve aktarmalı uçuşlar var. Ortalama 15 saat süren uçuş süresi çok uzun gelebilir ama bence buna değiyor.

Ülkenin başkenti Havana'daki Jose Marti Uluslararası Havaalanı alıştığımız devasa havaalanları yanında gayet mütevazı... Şehir merkezine doğru ilerlerken Fidel Castro ve Che Guevara posterleri, 50'li yılların Amerikan arabaları, üç tekerlekli taşıma bisikletleri, koloniyal tarzdaki yapılar, rengarenk giyimli kadınlar, erkekler göreceksiniz…

ANAERKİL DÜZEN VAR

"Bir ülkeyi tanımanın en iyi yolu yerli halkın arasına karışmaktır" diyerek, Kübalıların pansiyon olarak işlettikleri evlerinde kaldık, çok uzun yıllardır orada yaşayan İbrahim'in rehberliğinde dolaştık. Zamanında İspanyolca öğrenmek için Küba'ya giden İbrahim bu ülkede aşkı bulunca oraya yerleşmiş. Hatta biz gittiğimizde eşi hamileydi, gezimizin son gününde de bebekleri dünyaya geldi. Küba'da evlenmeden çift olarak yaşamak, çocuk sahibi olmak çok yaygınmış. İbrahim ve eşi de teknik olarak evli değillerdi. Ancak tüm Kübalı erkekler gibi bizim İbrahim de eşinden ve kayınvalidesinden çok çekiniyordu.

Bu ülkede tam bir anaerkil düzen var. Kadınlar mutlak iktidarın sahibi. Kaldığımız pansiyonlarda ev sahibi olarak hep kadınlarla muhatap olduk. Erkekler ise mutfağa girip, kahvaltımızı istediğimiz şekilde hazırlamak, odamızda istediğimiz değişiklikleri yapmak veya çocukları gezdirmekle yükümlüydüler. Tabii hep eşinin veya kayınvalidesinin direktifleriyle…

Bir defasında da bulunduğumuz restorandaki piyanistle fotoğraf çektirmek istedik. Birkaç kare çektirip, teşekkür ederek uzaklaşıyorduk ki, yan masalardan birinde oturan hanımın bize kötü kötü baktığını fark ettik. Her an üstümüze saldıracak gibiydi. Hesabı ödeyip hemen uzaklaştık. Sonrasında İbrahim kaçmakla iyi yaptığımızı, Kübalı kadınların çok kıskanç olduklarından, kocasının kafasına tabak-çanak atan, hatta yaralayan kadınların sayısının çokluğundan bahsetti.

ORGANİK TARIM YAPILIYOR

Küba'da yediğim tüm öğünler gibi kahvaltıların lezzetini de hiç unutamam. Burada organik tarıma çok önem verildiğinden tüm yiyecekler son derece taze ve lezzetli. Meyve ve sebze çok bol olduğundan kahvaltılarda bolca tüketilmeye başlanıyor. Küba mutfağı bizim damak tadımıza çok uygun. Yerli halkın etnik kökenleri olan İspanya, Karayipler, Afrika ve Çin yemek kültüründen izler taşıyan son derece zengin bir mutfakları var. Ülkenin milli içkisi mojito her yemeğe eşlik ediyor. Rom ve bira da çok içilen içkiler arasında. Havana'daki Rom Müzesi görülmeye değer. Bir yandan bu içkinin nasıl yapıldığını, tarihçesini anlatırken diğer yandan da bolca Rom ikram ediyorlar.

Havana'daki ilk duraklarınızdan biri mutlaka Che'nin Casablanca bölgesindeki evi olmalı. Havana Körfezi'nin karşısına küçük, epeyce eski teknelerle geçiliyor. Hıncahınç dolu teknelerde oturacak yer bulunmuyor, ayakta yolculuk yapılıyor. 15-20 dakika kadar süren yolculuktan sonra tepedeki eve varmak için ağaçlarla çevrili dik yokuşu çıkmak gerekiyor. Şehre kuş bakışı hakim tepeye geldiğinizde harika bir Havana manzarasıyla karşılaşacaksınız. 20 metre yüksekliğindeki İsa heykelinin biraz arkasındaki evi Che, zamanında büro olarak kullanıyormuş, sonrasında müze haline getirilmiş. Burada Arjantinli bir doktor iken, yoksulluk ile başa çıkmanın yolunu bulma arayışında Marksist-Leninist politikacı olan, gerilla lideri, devrimci Ernesto Che Guevara'nın dönemini yansıtan resim, fotoğraf, mektup, kişisel objeler gibi tarihe tanıklık eden birçok belge görüyorsunuz.



ATATÜRK BÜSTÜ VE NAZIM'IN DİZELERİ

Evin girişindeki tabelada ise Che'nin çok sevdiği, yakından takip ettiği, pek çok şiirini ezbere bildiği Nazım Hikmet'e atıfta bulunduğu sözleri dikkat çekiyor. Nazım Hikmet'in Piraye için yazdığı "Karıma Mektup" şiirinden alıntıyı Che, Küba devrimi öncesinde Fidel Castro ve yoldaşlarıyla birlikte hapishanedeyken eşine yazdığı bir mektupta kullanmış. Sözler şöyle:

"Bundan sonra tıpkı Hikmet'in yaptığı gibi kendi ölümümü rahatsız edici bir olgudan daha fazlası olarak görmeyeceğim. Ve yalnız yarım kalmış bir şarkının acısını toprağa götüreceğim." Şair, oyun yazarı, romancı, anı yazarımız Nazım Hikmet ve eserleri Küba'da çok iyi tanınıyor.

Neşeli, cana yakın, müzik ve dans seven, keyifli insanların ülkesi Küba'nın başkenti Havana'da şehrin en güzel, en büyük caddelerinden Del Puerto Caddesi'nde Ulu Önerimiz Mustafa Kemal Atatürk'ün büstü var. Kübalılar'ın Atatürk'ü kendi özgürlük mücadelelerinde rol model olarak aldıkları, okullarda ders olarak işledikleri de aktarılıyor.

TÜRK DİZİLERİ ÇOK POPÜLER

Kübalılar Türk dizilerini çok beğenerek seyrediyorlar. Muhteşem Yüzyıl, Aşk-ı Memnu, Karadayı, Gümüş dizileri gittiğimiz dönemde en çok söz edilen dizilerdi. Filmlerde gördükleri ihtişamın da etkisiyle kafalarında zengin Türk imajı oluşmuş durumda.

Havana'da ilginç yerlerden biri de Çin mahallesi. İki komünist ülkenin sıkı bağlantısı nedeniyle zamanında pek çok Çinli bu ülkeye gelmiş. Her zaman cıvıl cıvıl, kendine özgü bir mahalle burası…

Ülkemizde de çok sevilen Buena Vista Social Club müzik topluluğu Havana'da Cafe Taberna'da sahne alıyor. Güzel müzik ve harika danslarla dolu çok keyifli bir akşam için mutlaka gidin.

Ülkenin başkenti Havana; Bale Festivali, Film Festivali, Caz Festivali ve Karnaval gibi önemli uluslararası sanat etkinliklerine ev sahipliği yapıyor.

Küba bol müzikli, danslı, çok keyifli günler sunmasının yanında doğal güzellikleriyle de görülmesi gereken bir ülke. Benim pastoral yapısıyla çok sevdiğim Vinales, Havana'dan otobüsle yaklaşık iki saat sürüyor. Ülkenin Pinar Del Rio vilayetindeki bu şirin kasaba özellikle büyüleyici güzellikteki vadisiyle ünlü.

TARİH ÖNCESİ DUVAR RESMİ

UNESCO kültür mirasındaki Vinales Vadisi yemyeşil bitki örtüsü, birbirinden güzel ve mis kokulu çiçekleri, güzelim ağaçları, kayalıkları ile gerçekten görülmeye değer. Dünyanın en büyük resimlerinden biri olduğu söylenen Mural de la Prehistoria (Tarih Öncesi Duvar Resmi) adlı dev kaya resmi de buranın ilgi çekici özelliklerinden…

Verilen bilgilere göre, 1959 yılında Dr. Antonio Nunez Jimenez, Fidel Castro ile görüşmesinde bu kayalıklarda yaptığı arkeolojik çalışmalarda buranın geçmişte yerleşim yeri olduğuna dair çeşitli bulgular elde ettiğinden bahsetmiş. Bu görüşme sırasında tarihi bulgulara gönderme yapan bir duvar resminin yapılması fikri doğmuş. İlk olarak kayalıkların temizliği gerçekleştirilmiş. 1960 yılında ise duvar resminin yapılmasına başlanmış. Ünlü ressam Diego Rivera'nın öğrencisi Leovigoldo Gonzales bu görev için seçilen sanatçı olmuş.

Dört yıl süren çalışma yaklaşık 80 metre yükseklikte, 120 metre uzunluktaki bir alanda, buranın ressamları ve çiftçilerinin de emeğiyle ortaya çıkmış. Bu dev yağlıboya resimdeki ilkel insan, çeşitli dev hayvanlar gibi figürler Küba'daki hayatın evrimini tanımlıyor ve bölgedeki tarih öncesi zamanlara uzanan arkeolojik bulgulara gelecek kuşakların dikkatini çekmeyi amaçlıyormuş.

EKOLOJİK ÇİFTLİKLER

Vinales'de organik tarım yapılan çiftlikler ve bu çiftliklerin şirin lokantaları gezmekten yorgun düştüğünüz, acıktığınız anda kurtarıcınız oluyor. Vinales'de at turuna katılmak, tütün tarlaları ve köyleri aşarak puro üretimi yapan imalathanelerde soluklanmak da mümkün.

Burası aynı zamanda ilginç bir yeraltı mağarasına ev sahipliği yapıyor. Cueva Del İndio isimli mağarada yürümek ve sonrasında tekne turu yapmak ise heyecan verici seçeneklerden biri… Biz cennetten bir köşe gibi duran vadide dopdolu bir gün geçirdikten sonra gece de Vinales kasabasında kaldık. Verandalı, bahçeli ve tahta evleri, küçük meydanı ve meydanı çevreleyen kafe, lokanta, gece kulüpleri ile çok şirin bir kasabaydı burası…



Küba gezimde en çok sevdiğim şehirlerin başında Trinidad yer aldı. "Az uyku çok hareket" demek olan Küba'da eğlencenin tavan yaptığı bir nokta burası…

Vardığımızda çoğu tek katlı, canlı renklerde boyalı şipşirin evler karşıladı bizi. Küba'nın genelinde olduğu gibi burada da "Casa Particular" adı verilen ev pansiyonculuğu çok yaygın…

UNESCO tarafından 1988 yılından beri Dünya Mirası listesine alınan şehir, tarihte şeker kamışına dayanan büyük gelir kaynağı nedeniyle Küba'nın en zengin ailelerinin yaşadığı yermiş. Tabii ki devrimden sonra bu yapı değişmiş.

HALK MUHTARLARIN GÖZETİMİNDE

Ülkenin genelinde olduğu gibi burada da internet erişimi çok sınırlı… Evlerde yok, bazı açık alanlarda ve otellerde ise yüksek fiyatlarla sunuluyor. Her mahallede bizim muhtarlara denk gelebilecek yerel yöneticilerin halkı takip ettikleri, gerekli gördükleri durumda yönetime rapor ettikleri konuşuluyor. Tabii bu izlemelerin kimin neye ihtiyacı var, kimin yardımı ne kadar artırılmalı gibi çok iyi düşüncelerle yapılabileceği gibi kim rejim için olumsuz konuştu, niye 1 Mayıs kutlamasına katılmadı gibi suçlamalara da varabileceği belirtiliyor.

Akşam saatlerinde gittiğimiz "merdivenler bölgesi"nin mutlaka görülmesi gerekiyor. Casa de la Musica adındaki bu yerde merdivenlere veya etraftaki kafelere oturup, pistte çalan müzisyenleri dinleyebilir, dans edenleri seyredebilir, daha da iyisi müziğin kıvrak ritmine uyup siz de onların arasına katılabilirsiniz. Küba'nın genelinde olduğu gibi rom veya mojito buranın favori tercihlerinden… "Yok ben oturayım" deseniz bile sizi dansa kaldırabilirler, hazırlıklı olun. Anlatılanlara göre reddetmek ayıp karşılanıyormuş. Burada profesyonel dans hocaları da hünerlerini gösteriyor, turistlerin daha iyi dans edebilmeleri için yardımcı oluyorlar.

Ertesi sabah önce Plaza Mayor adlı merkezin yakınlarındaki Arnavut kaldırımlı ara sokaklarda kurulan pazara gittik. Kolyeler, küpeler, yüzükler, Che baskılı tişörtler, çantalar, biblolar, yerel ressamların resimleri gibi çeşitli hediyelik eşyaların satıldığı pazarda değiş-tokuş imkanı da var. Bunun için Türkiye'den artık kullanmadığınız çeşitli eşyalarınızı getirebilirsiniz. Özellikle giyim eşyalarına yoğun bir talep var. Rehberimiz



İbrahim de Küba'daki ilk yıllarında Türkiye'den tekstil ürünü getirip satarak iyi paralar kazandığını anlattı.

İLAÇSIZ DOĞAL YÖNTEMLER

Sonrasında bir ilkokulu ziyaret ettik. Öğrencileri ve öğretmenleri rengarenk giyinmiş, maviye boyalı küçük sınıfları, minik bir avlusu olan şipşirin bir okuldu burası. Çoğu arkadaşımız yanlarında hediye etmek için kalem, kağıt, defter gibi okul malzemelerini getirmişler. Genellikle Küba'da bu tür malzemelerin bulunmasının çok zor olduğu önyargısıyla hareket etmişler. Ancak uzun yıllardır Küba'da yaşayan rehberimiz İbrahim bunun doğru olmadığını, Küba'da eğitim ve sağlığa çok büyük önem verildiği için her şeyin devlet tarafından eksiksiz karşılandığını belirtti. Sağlık ve eğitimin ücretsiz olduğu ülkede devlet her aileye et, süt, yumurta, un, pirinç gibi temel gıda maddelerini ücretsiz veriyor.

Sağlık konusunda çok büyük ilerlemeler sağlandığı, ilaçsız doğal yöntemler geliştirildiği de teyit edilenler arasında. Dünyanın birçok ülkesinden olduğu gibi Türkiye'den de şifa bulmak için bu ülkeye gidenlerin çokluğu, son çare olarak geldikleri bu ülkeden sağlıklarına kavuşup geri döndükleri aktarılıyor.

Konserler, tiyatrolar gibi sanatsal etkinlikler de ya ücretsiz ya da ucuz fiyata düzenleniyor.



Artık Küba'da yaşayan Türk rehberimiz İbrahim...

DANS EDİLEN, TRANSA GEÇİLEN SANTERİA DİNİ

Küba'da devletin dini yok. Ateist ve deist olmak yaygın olarak görülüyor. Katolik, Protestan ve bölgeye özgü Santeria dini karşımıza çıkıyor. Zamanında Afrika'dan getirtilerek köle yapılanlar beraberinde o bölgeye özgü çok tanrılı Yoruba inancını getirmiş. Ancak İspanyollar tarafından zorla vaftiz edilmişler ve Yoruba inançları yasaklanmış. Bunun için de Afrikalı köleler Hıristiyan dinindeki kutsal öğeleri kullanıp, kendi inançlarını sürdürmeye çalışmış. Zamanla ikisinin karışımı ritüellere sahip bir Santeria dini doğmuş. Dans, transa geçmek, zenci bebekler, siyahi İsa gibi öğelerin olduğu bir din bu.

Buradaki kilise, kilisenin yanındaki kule ev, birkaç müze haline getirilmiş eski zengin evi de görülebilecekler arasında… Meydanın yakınlarındaki Palacio Cantero adlı zengin evi görkemli mobilyalarıyla dikkat çekiyor. Daha önce hiç mağarada eğlendiniz mi? Buradaki mağara diskosu olan Discoteca Cueva de Ayala eğlenmek için farklı bir seçenek. Küba'nın başka şehirlerinde de şubeleri olan Floridita adlı bar da canlı müziği, samimi ortamı ile güzel bir seçenek. Bu ülkedeki neredeyse bütün bar ve restoranlar gibi Floridita tabelasında "Hemingway'in favorisi" ibaresi bulunuyor.

TROPİK PLAJLAR

Yerel halk sokaklarda yakınlardaki Ancon plajına gitmek üzere bikinileriyle dolaşıyorlar. 10 dakika kadar uzaklıktaki bu plaj tropik güzellikleriyle çok cazip. Sahildeki birkaç otelden birine girip, denizin, kumun, güneşin keyfini çıkarttık. Plajdaki büfelerde atıştırmalık yiyecekler ve içecek servisi de yapılıyor. Giriş için ücret alınmadı. Sadece şezlong ve yediklerimiz-içtiklerimiz için makul ücretler verdik. Ancon Plajı'nda geçirdiğimiz saatler, yoğun Küba gezimizde dingin atmosferi ile bize kısa bir mola yaşattı. Çok güzel bir tropik sahilde Karayip Denizi'nin tadını çıkarttık.

Trinidad şehrinden ayrılırken 15 km kadar uzaklıktaki İznaga Kulesine uğradık. Burası zamanında zengin mülk sahibinin kölelerini gözlemek için yaptırdığı 184 basamaklı bir kontrol kulesi. Anlatılanlara göre izlenen kölelerin hızlı çalışmadıkları gibi gerekçelerle buradan ateş edilip acımasızca katledildikleri bile oluyormuş.

İNANIRSAN OLUR!

Kulenin etrafında otantik aksesuar satanlar arasındaki bir yaşlı teyzeyi mutlu etmek adına elinde ne kadar aksesuar varsa satın aldım. Yüzündeki gülümseme ve teşekkürleri beni çok sevindirdi. Birçok arkadaşıma hediye ettiğim bu aksesuarların şans getirdiğine inanıyorum. Ne demişler? İnan, olsun!

Son olarak "Küba değişir mi, komünist sistem yıkılır mı, devrim yıllarına geri dönülüp Amerika'nın arka bahçesi haline gelir mi?" sorularına benim cevabım "Ne değişmiyor ki?" olacak.

Halk rejim hakkında konuşmasa da elimizdeki son teknoloji cep telefonlarına, modayı yansıtan elbiselerimize, makyajlı ve parfüm sıkmış hallerimize bakışlar gözümün önünden hiç gitmiyor. Hele kaldığımız evlerden birinde küçük kızın çalar saatimi görünce nasıl da almak istediğini, ona hediye ettiğimde gözündeki pırıltıyı herhalde hiç unutamayacağım. Annesinin günler boyunca çalar saati bana geri vermek için ısrarındaki tokgözlülüğü de… Belki de önemli olan her ülkenin kendine özgü, kendi şartlarına uygun bir şekilde değişimi gerçekleştirmesidir. Bence değişim yaşanırken Küba'daki devrim rüzgarları hep bir şekilde son dokunuşları yapacaktır.

Adios Amigos!

Benzer benzeri İYİLEŞTİRİR

Bir madde kişiyi hasta edebiliyorsa aynı zamanda iyileştirebilir de! Bu gerçekten yola çıkan homeopati hastalıkları, benzer belirtileri yaratan madde ile tedavi ediyor. Bu sırada kimyasal bir hal olan duygular da şifalanıyor.

BURCU ÖZTINAZ KÖMÜRLÜ



Homeopati yaşam gücünün yeniden uyandırılması esasına dayanan alternatif bir tedavi yöntemi... Bedenin kendi kendini iyileştirmesi olarak da tanımlanıyor. Birçok kronik hastalığın ve psikolojik bozuklukların tedavisinin homeopati ile mümkün olduğu söyleniyor. Homeopatik ilaçlar doğada bulunan maddelerin özlerinin seyretilmesi sonucu elde ediliyor. Ancak özellikle belirtmek gerekiyor ki homeopati bitkisel tedaviden çok daha farklı bir metod; frekanslar yoluyla bedenimizdeki hücrelere bir nevi mesaj verilmesi esasına dayanıyor. Nasıl çalıştığı henüz bilimsel olarak kanıtlanmış değil çünkü burada ölçülebilen moleküller yok. "Benzer benzeri iyileştirir" ilkesinden yola çıkılıyor. Homeopatide hastalık ya da patoloji diye kavramlar da yok; sadece bunlara tepki veren kişi var. Yaşanan rahatsızlıklar ancak benzer belirtileri yaratan madde ile tedavi ediliyor. Dengesizleşen beden ve zihin homeopatik ilaçlar sayesinde kendini yeniden iyileştirme çabasına giriyor... Sekiz yıldır Türkiye'de yaşayan dünyaca ünlü Pakistanlı Homeopat Muhammed Shafi'ye, bu tedavi yöntemi hakkında tüm merak edilenleri sorduk.

Nedir homeopati?

Homeopati özünde doğal, bütüncül ve yan etkisiz bir tedavi yöntemi. 220 yıl kadar önce, Alman hekim Samuel Hahnemann tarafından geliştirilmiş. Kişinin sözel hikayesine başvurularak uygulanan, bütünüyle doğal yöntemler kullanan, fiziksel, zihinsel ve ruhsal iyileşmede etkili bir tedavi yöntemi. Homeopati aslında iki bölümden oluşuyor. Homeopati, Yunanca "homoion" ve "pathos" kelimelerinden türetilmiştir. Homoion Türkçe'de "benzer", pathos ise "acı" anlamına gelir. Yani homeopatik tedavi; benzerlerin buluşması, benzerin benzeri tedavi etmesidir. Bir madde kişiyi hasta edebiliyorsa aynı zamanda iyileştirebilir de. Basitçe soğan örneğinden gidebiliriz. Soğanı kestiğinizde gözleriniz yaşarır, burnunuz akar. Sizin burun akması ve göz yaşarması gibi bir semptomunuz varsa ve soğan kullanırsanız bu semptomları keser. Yani semptomu yapan madde o semptomu iyileştiren maddedir aynı zamanda. Bu şekilde araştırmalar yaparak birçok madde homeopatik açıdan kanıtlandı. Homeopatik olarak hazırlanan ilaçlara "remedi" deniliyor.

Homeopatik ilaçların özünde bulunan bu maddeler neler?

Dünya üzerinde üç tane krallık vardır; bitkisel, hayvansal ve mineral bazlı... Homeopatik ilaçların özünde bitkiler, mineraller, elementler ve bazı hayvanlardan alınan canlı dokular bulunuyor. Doğada bulunan her maddenin içinde gizli bir tür yaşam gücü bulunur. Homeopatik ilaçların ana maddeleri de en saf haliyle doğadan elde edilir. Sulandırılarak, çalkalanarak ve mekanik enerji uygulanarak üretilir. Belirli oranlarda seyreltilerek en düşük dozda uygulanır. İçerdikleri etken maddenin miktarı çok az olduğu için, homeopatik ilaçların yan etkisi de yoktur. Yetişkinlerde, çocuklarda, hayvan ve bitkilerde de güvenle kullanılabilir.

"İyileştiren ilaç değil! Remedinin içindeki frekans kişinin yaşam gücünü yeniden uyandırıyor."

Peki nasıl çalışıyor bu yöntem? Biraz daha açar mısınız?

Aslında dışarıdan bir şey kişiyi iyileştirmiyor. Alınan remediler enerji veriyor ve kişinin içinde zaten var olan yaşam gücünü tekrar harekete geçiriyor. Kişiyi iyileştiren faktör işte bu yaşam gücü. Hangi bileşen semptomu yaratıyorsa aynı bileşen o semptomu iyileştiriyor. Tüm tıp kitaplarında bu yazılıdır ve doktorlar bunu zaten bilirler. Homeopati bunun böyle çalıştığının daha derin bir şekilde farkındadır. "Nasıl"ını açıklamak gerçekten mümkün değil çünkü bilim bunu hala açıklayamıyor. Homeopatinin nasıl çalıştığını bulmaya çalışıyorlar ama bunun bir yolu yok. Çünkü bilimsel olarak ispatlamanız için fiziksel bir moleküle ihtiyacınız var. Fakat remedilerin içinde fiziksel bir molekül yok, sadece o maddenin özünün frekansı var.

Aslında vücuda bir çeşit panzehir veriliyor diyebilir miyiz?

Şöyle bir örnek vereyim; mesela bir genç kız sevgilisinden ayrılmış, çok derin bir üzüntü yaşıyor ve sürekli ağlıyor. Anne ve babası ona "Bir şey olmaz, cesur ol" derse genç kızın duygusal acısı daha da artar. Fakat aynı semptoma sahip, aynı şekilde üzülen, ağlayan birisini o gencin karşısına koyduğunuzda farklı bir tepki verir. Onu görünce yanına gider ve ona yardımcı olmaya çalışır. Böylece aslında kendini iyileştirmiş olur. Homeopati de aynen böyle çalışır. Benzer benzeri iyileştirir. Homeopatik ilaçlar ana maddenin belirli oranlarda seyreltilmesi ile elde edilir. Örneğin arseniğin bir atomu sizi öldürebilir ama homeopatik remedisi sizi iyileştirir. İnsan bir yılan tarafından ısırıldığında ne tür semptomlar görüldüğünü biliriz. Benzer semptomlar bir yılan sizi ısırmadan da meydana gelebilir. Mesela mide kanamasına yılan zehrinin binlerce kez seyreltilmiş halini veririz ve kanamayı durdurur.

Peki bu remedileri kim hazırlıyor? Homeopatlar mı?

Genelde homeopatın kendisi yapmıyor. Amerika'da, Kanada'da ve Avrupa'nın çeşitli yerlerinde bunları üreten sağlık kuruluşları var. Türkiye'de maalesef yok ama dünyanın her yerinde homeopatik eczaneler var. Homeopatik ilaçlar henüz Türkiye'de üretilmiyor ve satışı yasal olmasına rağmen eczanelerde bulunmuyor. Aslında homeopati Türkiye'de de alternatif tıp olarak kabul edilmeye başlandı. Ama hala çoğu doktor homeopati nedir bilmiyor ve öğrenmek istiyor. Türkiye'de zaten sadece doktorların, eczacıların ve diş doktoralarının homeopati eğitimi alma ve uygulama hakkı var.

Homeopati en çok hangi hastalıkların tedavisinde etkili?

Homeopatide hastalık diye adlandırmayız. Hastalık bazında çalışmaz, kişiyle çalışır. Ayaktan başa kadar olan her şeye bütünsel olarak yaklaşılır ve o kişiye en yakın remedi neyse, o bulunur. Homeopatik ilaç (remedi) her hastalıkta kullanılabilir. Her türlü fiziksel, duygusal, zihinsel, akut veya kronik sıkıntınız için homeopatiye başvurabilirsiniz.

Batı tıbbında çare bulamayanlar mı homeopatiye başvuruyor? Bir homeopatı tıp doktorundan ayıran nedir?

Genelde uzun yıllar ilaç kullanmış ama sonuç alamamış insanlar geliyor. Klasik tıpta kimyasal içerikli ilaçların yan etkilerinin oldukça fazla olduğunu da biliyoruz. Homeopatik ilaçlar ise hastalığa göre değil, kişiye göre seçilir. Aynı fiziksel semptomlara sahip kişilere farklı remediler verilir. Her insanın fiziksel özellikleri, karakteri ve duygusal dünyası farklıdır. Bir homeopat bu özelliklere göre hastayı bütüncül olarak değerlendirerek tedavi eder.

Fiziksel semptomların dışında kişinin duygusal durumu mu etkili remedinin seçiminde?

Hastalık zaten duygular bir şekilde dengesizleşmeye başladığında ortaya çıkar.

“Hastalık, duygular rahatsızlaşmaya başladığında ortaya çıkar. Bedenindeki hastalıkla birlikte ‘Sen ne hissediyorsun?’ sorusunun yanıtı önemlidir.”

Çok farklı duyumsamalar vardır ve aslında hepsi beyindedir. Bedenindeki hastalıkla birlikte “Sen ne hissediyorsun?” sorusunun yanıtı önemlidir. Hangi remediyi seçeceğimiz kişinin duyumsadığı şeyle alakalı. Duyumsamaya göre doğru remedi verilirse zaten bedensel semptomlar otomatik olarak gider. Fakat bazı insanlar ne tür bir ağrıları olduğunu duyumsamıyor, algılamıyor. “Ne tür bir ağrı?” diye sorduğumda “Ağrı işte” diyorlar. Ne hissettiklerini sorduğumda “Acı” diye cevap veriyorlar. Duyumsamaları alamadığımız zaman da yüz okuma yapıyoruz. Örneğin baş ağrısı bir çeşit hastalık. Ama 100 kişide baş ağrısının 100 farklı hissi vardır. Kimi başını bağlamak ister, kimi açmak. Birisi sıcak hisseder, diğeri soğuk. Yani her bir duyumsamanın ve kişinin farklı remedisi vardır.

Hastanın fiziksel bir sıkıntısı var diyelim, ama bunun duygusal boyutunun farkında değil. Homeopati yine de işe yarar mı?

Duygusal olarak kendilerini fark etmelerini sağlamaya çalışıyorum. Bazen ne olduğunu, neyin bu hastalığa sebep olduğunu anlayamazsınız. Çünkü bunlar bilinçaltında kayıtlıdır. Sadece “Ben hastayım” derler ama yine de çalışır. Kişiliklere göre remedi seçimiyle ilgili ilginç bir örnek paylaşayım. Geçen ay bir danışan kızıyla birlikte geldi. Ben tabii ki önce ismini sordum. Kızı, annesinin ismini kimseye söylemediğini söyledi. Yaşını, boyunu hiçbir şeyi söylemedi. Bütün bilgilerini saklıyordu. Bu benim için de ilginç ve başıma ilk kez gelen bir olaydı. Bu durumda benim vardığım sonuç bu kişinin “saklanma” semptomu olduğu yönünde idi. Ben de tam olarak bu semptom için remedi verdim. Bu çalışmada kişilik tipi çok önemli. Her kişi özgün. Bizim önceliğimiz kişiliği belirlemek ve o kişiliğe uygun remediyi bulmak.

Peki kişi duygu ve düşüncesini değiştirmediğinde hastalık tekrarlamaz mı?

Hayat tarzı ve duyguları aynı kaldığı sürece tekrar edebilir. Fakat homeopatik tedaviyi tekrarlamak tehlikeli değil. Çünkü bu molekül bazında değil, daha ruhsal boyutta, frekans boyutunda çalışan bir tedavi.

“Bilinç ve duygu olarak da iyileşiyorsunuz. Remediler düşünme biçiminde de değişiklik yapıyor. Çünkü duygular tamamen kimyadır...”

Homeopatik tedavi alan bir kişinin yaşama bakışı ve onu algılayışı da değişir mi? Bilinçte bir değişim yaratır mı mesela?

Bilinç ve duygu olarak da iyileşiyorsunuz. Remediler düşünme biçiminde de değişiklik yapıyor. Çünkü duygular tamamen kimyadır.

Bedenin remediye tepki göstermesi ya da yan etki yaratması söz konusu mu?

Çok küçük dozlarda kullanılır ve hiçbir yan etkisi yoktur. Kişinin yaşam gücünün bir tepki vermesini bekleriz. Ama bambaşka bir semptom da yaratabilir. Bazen ilk kez bir remediyi aldığınızda vücut güçlü bir şekilde tepki verebilir. Böyle bir durumda remediye üç gün ara verip ve tekrar başlanır. İkinci turda almaya başladığında artık bu tepki oluşmayacaktır. Aslında bu tepki bizim için çok iyi bir şeydir. Tepki oluşuyorsa kesinlikle doğru remedi olduğunu da biliriz.

Depresyonda ya da diğer psikiyatrik hastalıklarda nasıl etki ediyor? Kişinin içinde bulunduğu zihinsel halden çıkması mümkün mü?

Depresyon, anksiyete, bipolar bozukluk; hepsi beyne ait bir semptomdur. Bu sebeple birinci önceliğimiz beyinsel semptomlara yönelik remedileri vermektir. Burada kişilik ve fiziksel özellikler yine devrede olur. Homeopati duygusal sorunların tedavisinde oldukça yardımcıdır. Aslında basitçe beynin kimyasını değiştiriyor. Herhangi bir durumu ya da duyguyu bastırmıyor, tam tersine o semptomu içten iyileştiriyor.

“Yaşam gücü harekete geçiyor” dediniz. Peki yaşlılarda ve çocuklarda da uygulanabiliyor mu?

Homeopati özellikle çocuklarda çok başarılı sonuçlar veriyor. Yaşlılara ise yüksek dozda vermemeye dikkat ediyoruz. Fakat gençlerde yüksek dozlarda başlayabiliyoruz. Çünkü yaşam enerjileri buna tepki veriyor ve daha çabuk iyileşiyor. Hayvanlarda ve hatta bitkilerde bile homeopati çok etkili.





SMORGONITE Nedir?

SMORGONITE

Canlı, cansız her varlığa, her an temas ve etki eden Orgon enerjisi (yaşam enerjisi, chi, baraka…) bizi bedensel, ruhsal ve fiziksel anlamda etkiler. Yaşam alanlarımızda elektromanyetik dalgalarla sağlıksız hale getirdiğimiz bu enerji, evlerimizde, iş yerlerimizde, alışveriş merkezlerinde ve hatta baz istasyonları ile dış mekanlarda bedenimize etki ettikçe kendimizi yorgun, keyifsiz hissedip, baş ağrısı, uykusuzluk vb. birçok yan etkiye de katlanmak zorunda kalırız. Bu frekanslar hem ruhsal hem de fiziksel sağlığımızı olumsuz etkiler. Smorgonite lerin Şeffaf madde kısmı bu elektrosmogla zararlı hale gelmiş olan yaşam enerjisini içine çeker. İçindeki metaller (Altın, Gümüş, bakır, pirinç..) ve kristallerle (Kuvarslar ve Şifalı Taşlar) nötralize ederek dışarı geri verir.

Kısaca çevremizdeki sağlıksız hale getirdiğimiz yaşam enerjisini yeniden sağlıklı hale dönüştürür. Bedenimize her an etki eden milyarlarca Nötrinonun doğal haline dönüştürülmesi ruh, beden ve zihin sağlığı için olmazsa olmazdır.

Orgon enerjisi / Chi / Prana / Vril / Nötrinos / Yaşam Enerjisi

Negatif enerji DOR (Deadly Orgon) U pozitif enerji POR a çevirir.

www.smorgonite.com
info@smorgonite.com
Tel: 0216 348 71 80
0532 575 75 38-0532 256 11 90

Caferağa Mh. Ruşenağa Sok. No:10 Moda/ Kadıköy/İstanbul

MAĞAZAMIZDA GÖRÜŞMEK ÜZERE!

Aynaların Mucizesi
Derin anlamlar taşıyan özel takılar…

Binlerce yıllık geçmişi olan Şaman, Anadolu, Maya, Uzakdoğu, Hint, Güney Amerika kısaca her kültürde ve göçebe kavimlerde farklı şekillerde ama aynı amaca, psişik korunmaya yönelik kullanılmış olan aynalar (önceleri parlatılarak aynalaştırılmış metal yüzeyler) şifacılar tarafından şifalandırdıkları kişilerin enerjilerinden korunmak, kötü göz- kötü düşünceleri geri yansıtmak, kendilerini tanrılarla göstermek gibi amaçlarla, Göçebe kavimlerde neşeleri çalınmasın diye, muska içlerinde nazardan koruması için taşınmış olan aynalı takılar SmoS la yeniden canlandı.



www.smos.com.tr
info@smos.com.tr
Tel: 0216 348 71 80
0532 575 75 38
0532 256 11 90



DERLEYEN: AYŞEGÜL UYANIK ÖRNEKAL



Tasavvuf buluşması Konya'da

1. Uluslararası Tasavvuf Buluşması ve İçe Çekilme Kampı, 13-19 Temmuz 2018 tarihleri arasında Konya'da düzenlenecek. Yüklinç Vakfı'nın organize buluşma, Dr. Ziya İnayet Han'ın önderliğinde, yurt içi ve yurt dışından gelecek olan konukların katılımıyla yapılacak. Sonrasında Tasavvuf Turu'nun da düzenleneceği organizasyon ile ilgili ayrıntılı bilgi için www.yukunc.com.tr adresimizi ziyaret edebilirsiniz.



Kendinizi BMW ve MINI ürünleri ile ödüllendirin

Kosifler Oto'nun marka tutkunlarına hitap ettiği kosiflerotobutik.com online platformu; BMW ve MINI ürünlerini müşterileriyle buluşturuyor. Sitede; birbirinden şık saatler, su geçirmeyen ceket ve montlar ile spor çantaları yer alıyor.

Cilt bakımında yeni dönem

Ünlü oyuncu Sedef Avcı, cilt bakım ürünleriyle dikkat çeken Neutrogena'nın marka yüzü oldu. Avcı, markanın Hydro Boost serisinin reklam çalışmalarında yer alacak. Gün boyu süren nemlendirme etkisiyle cilt bakımında farklılık yaratmayı amaçlayan Hydro Boost serisi, hyalüronik asit içerikli nemlendirici ve cilt temizleme ürünlerinden oluşuyor.



Meme sağlığında masaj terapisi

Ayurveda'ya göre göğüsler, kadın bedeninin en hassas noktası ve yaratıcılığının merkezini oluşturuyor. Masaj gurusu Dr. Sanvajani Taruna'nın Batı ve Doğu tıbbını sentezleyerek oluşturduğu masaj teknikleri ise kadınlarda en sık görülen ikinci kanser türü meme kanserine karşı koruyucu ve önleyici, sağlıklı meme yapısı, lenfatik drenaj ve kan dolaşımının iyileştirilmesi ayrıca toparlayıcı ve meme şeklini güzelleştirici olması sebebiyle tüm kadınların öğrenmesi gereken bir yaşam boyu holistik kişisel bakım programını kapsıyor. Dr. Taruna, bu eğitim programını 30 Mart-1 Nisan tarihleri arasında İstanbul'da da gerçekleştirecek. Eğitimlerle ilgili ayrıntılı bilgi için 0533 305 63 79 ve 0212 245 92 26 numaralı telefonları arayabilirsiniz.

İç dünyanıza yolculuğa hazır mısınız?

Vernon Frost'un verdiği Labirent Semineri, katılımcısının hayatını yeniden şekillendirmeye yardımcı oluyor. İlişkilerin, iş hayatının, bedenlerin aslında yoğun enerji birikimi olduğunu belirten Frost, bunların en yoğun duygularla şekillendiğini söylüyor. Saf sevgi ve niyetle kullanıldığında, bu enerji dönüşerek mucizeler yarattığından, her şeyi değiştirmek ve şifalandırmak da mümkün oluyor. 10-13 Mayıs 2018 tarihleri arasında Elite World Hotel'de gerçekleştirilecek seminer hakkında bilgi için 0538 354 4449 numaralı telefonu arayabilirsiniz.

Zihin, ruh, beden bir kez daha bir arada

"Mutlu İnsan" Zihin Ruh Beden Festivali; zihnen, bedenen ve ruhen sağlıklı, farkındalığı yüksek bireylerden oluşan bir dünya yaratmaya vesile olmak amacıyla, kendi içindeki gücü keşfetme arzusuyla dolu olan, hayallerindeki hayatı yaşamaya açan insanların buluşma noktası olmayı amaçlıyor. Bu yıl bir kez daha kapılarını açacak olan festival, 16-18 Mart tarihleri arasında, 10.00-20.00 saatlerinde, İstanbul Kongre Merkezi'nde gerçekleştirilecek. Bu yıl da festivalde; bilim, tıp ve spiritüel dünyanın önde gelen otoriteleri, uzmanları ve öncü organizasyonları geniş kitleleri psikolojiden kişisel gelişime, nörobilimden tasavvufa, sağlıklı ve doğal beslenmeden yoga ve meditasyon gibi uygulamalarla bir araya getirecek.



DAHA GiDECEK ÇOK YOLUMUZ VAR

Vehbi Koç Vakfı Sağlık Kuruluşları'nda kadınların işgücüne yüksek katılım oranından büyük mutluluk ve gurur duyuyoruz.

MedAmerikan Tıp Merkezi'nde çalışan kadınların oranı	%73	%27	Ülkemizde kadınların nüfus içerisindeki istihdam oranı
Amerikan Hastanesi'nde çalışan kadınların oranı	%66	%34	Ülkemizde gördüğü şiddeti ailelerine anlatabilen kadınların oranı
Koç Üniversitesi Hastanesi'nde çalışan kadınların oranı	%63	%37	Ülkemizde ilkokul mezunu kadınların oranı



Vehbi Koç Vakfı

AMERİKAN HASTANESİ | MEDAMERİKAN TIP MERKEZİ | KOÇ ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ